



**T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

SPORUN YAŞAM BECERİLERİ ÜZERİNE ETKİLERİ

**MURAT ALBAY
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN**

KIRIKKALE-2023

Murat ALBAY tarafından hazırlanan “ SPORUN YAŞAM BECERİ ÜZERİNE ETKİLERİ ” adlı tez çalışması, aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU ile Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

ETİK BEYANI

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- 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 çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, o Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.



Murat ALBAY

(Tarih)

Evrak Tarih ve Sayısı: 16.05.2023 - 170211

T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI
ETİK KURULU TOPLANTISI

KARAR TARİHİ : 18/04/2023
OTURUM NO : 04
TOPLANTI SAATİ : 12.30

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu, Kurul Başkanı Prof. Dr. Şahin AHMETOĞLU başkanlığında gündemdeki maddeleri görüşmek üzere toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.

GÜNDEM 25-Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyelerinden Doç.Dr. Mehmet ÖÇALAN'ın danışmanı olduğu Murat ALBAY tarafından yürütülen "Üniversite Öğrencilerinde Sporun Yaşam Becerileri Etkisinin İncelenmesi" konulu proje başvurusunun görüşülmesi,

KARAR 25- Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyelerinden Doç.Dr. Mehmet ÖÇALAN'ın danışmanı olduğu Murat ALBAY tarafından yürütülen "Üniversite Öğrencilerinde Sporun Yaşam Becerileri Etkisinin İncelenmesi" konulu proje incelenmiş olup, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmalar Etik Kurulu Yönergesinde belirtilmiş olan Etik İlkelerine uygun olduğuna karar verildi.

BAŞKAN

Prof. Dr. Şahin AHMETOĞLU

ÜYE

Prof. Dr. Mehmet DİKKAYA

ÜYE

Prof. Dr. Oğuz ÖCAL

ÜYE

Prof. Dr. Sevgi YURTÖNCEL

ÜYE

Prof.Dr.İbrahim MAZMAN

ÜYE

Doç. Dr. Kamil ŞAHİN

ÜYE

Prof. Dr. Emre AKSOY

ÜYE

Dr. Öğr. Üyesi Fatma HIZIR ASRAV

ÖZET

SPORUN YAŞAM BECERİLERİ ÜZERİNE ETKİLERİ

Kırıkkale Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN

Haziran 2023, 51 sayfa

Bu araştırmada Ankara ilinde okuyan 21 yaş altı spor yapan üniversite öğrencilerinde sporun yaşam becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 347 erkek, 160 kadın toplamda 507 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ile birlikte Cronin ve Allen (2017) tarafından geliştirilen Açak ve Düz (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan “Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi” ölçeği aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırmanın modeli nedensel karşılaştırma modelidir. Veri seti normallik varsayımı açısından incelenmiş ve normal dağılım göstermiştir. Verilerin analizinde ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi, çoklu karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda post-hoc testlerden grupları kendi içinde karşılaştırmak için scheffe testi yapılmıştır. Analizler SPSS programında yapılmış ve $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyi olarak belirlenmiştir. Yapılan analizlere neticesinde çalışmanın bulgularına bakıldığında yaş ve üniversite takımında oynama değişkenine göre anlamlı bir fark bulunuyorken ($p<0,05$); cinsiyet, sınıf, gelir durumu, anne-baba eğitim durumu ve spor türü değişkenlerine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, spor, beceri, yaşam becerileri

ABSTRACT

THE EFFECT OF SPORT ON LIFE SKILLS

Kırıkkale University

Sciences of Health Institute

Physical Education and Sports Department Master Thesis

Supervisor: Assoc Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN

May 2023, 51 pages

This study aims to examine the effect of sports on life skills in university students under the age of 21 who study in Ankara province. The study sample consists of 347 males and 160 females, and 507 university students in total. The data of the study were obtained through the "Personal Information Form" developed by the researcher and the "Effect of Sports on Life Skills" scale developed by Cronin and Allen (2017) and adapted into Turkish by Aak and Düz (2018). The model of the study is the causal comparison model. The data set was examined in terms of the normality assumption and showed a normal distribution. In the analysis of the data, an independent sample t-test was used in paired group comparisons and one-way analysis of variance (ANOVA) was used in multiple comparisons. As a result of a one-way analysis of variance, the Scheffe test was used to compare the posthoc test groups within themselves. Analyzes were made in the SPSS program and $\alpha=0.05$ significance level was determined. As a result of the analysis, when the findings of the study are examined, there is a significant difference according to age and playing in the university team and no significant difference was found according to gender, class, and sport type variables.

Key Words: : University students, sports, skill, life skills

TEŞEKKÜR

Eğitim ve öğretim yaşamım boyunca desteklerini esirgemeyen anneme, babama, ablalarım, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği mesleğine beni yönelten sevgili eniştem Öğretmen Mehmet Emin YILMAZ' a, yoğun hayat temposunda her daim yanımda olan eşim Aslıhan ALBAY' a ve yüksek lisans öğrenimim boyunca benimle akademik bilgi paylaşımında bulunan ve desteğini her daim destekleyen danışmanım Doç.Dr.Mehmet ÖÇALAN' a teşekkür ederim;

ve

Atalarımızdan miras aldığımız, uğrunda canlar verilen beni ve benim gibi birçok vatan evladını yetiştiren, büyüten, eğiten devletime teşekkürü bir borç bilirim.

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

Sayfa

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	vii
ÇİZELGELER DİZİNİ	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Araştırmadan Beklenen Katkı.....	2
1.3. Problem Cümlesi.....	3
1.3.1. Alt problemler	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Sporun Tanımı	5
2.2. Spor Faaliyetlerinin Faydaları.....	7
2.3. Becerinin Tanımı	8
2.4. Yaşam Becerilerinin Tanımı	8
2.5. Sosyal Beceriler Tanımı.....	10
2.6. İletişim Becerileri.....	11
2.7. Problem Çözme Becerileri	11
2.8. Zaman Yönetimi	12
2.9. Liderlik.....	13
2.10. Duygusal Beceriler.....	14
2.11. Hedef Belirleme Becerileri	15
3. MATERYAL VE YÖNTEM	17
3.1. Evren ve örneklem grubu.....	17
3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçekler	17
3.3. Araştırmanın Değişkenleri	18
3.4. Araştırmaya Katılma Şartları	18
3.5. Verilerin Analizi	18
4. BULGULAR	21

4.1. Araştırma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bilgiler	21
4.2. Araştırma Grubunun Tanımlayıcı Bilgilerine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması	23
5. TARTIşMA	33
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	39
KAYNAKLAR	41
ÖZGEÇMİş.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.



TABLolar DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 3.1. Değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler ve cronbach alfa iç tutarlık katsayıları.....	19
Tablo 4.1. Araştırma grubunun yaş dağılımı	21
Tablo 4.2. Araştırma grubunun cinsiyet dağılımı	21
Tablo 4.3. Araştırma grubunun sınıf dağılımı.....	21
Tablo 4.4. Araştırma grubunun gelir dağılımı	22
Tablo 4.5. Araştırma grubunun üniversite takımında oynama durumu	22
Tablo 4.6. Araştırma grubunun spor türü dağılımı	22
Tablo 4.7. Araştırma grubunun baba eğitim durumu	23
Tablo 4.8. Araştırma grubunun anne eğitim durumu.....	23
Tablo 4.9. Yaş durumuna göre sporun yaşam becerisine etkilerinin karşılaştırılması	24
Tablo 4.10. Cinsiyetlere göre sporun yaşam becerisine etkilerinin karşılaştırılması. 25	25
Tablo 4.11. Sınıflara göre sporun yaşam becerisine etkilerinin karşılaştırılması	26
Tablo 4.12. Gelir durumuna göre sporun yaşam becerisine etkilerinin karşılaştırılması	27
Tablo 4.13. Üniversite takımında oynama durumuna göre sporun yaşam becerisine etkilerinin karşılaştırılması.....	28
Tablo 4.14. Spor türüne göre sporun yaşam becerisine etkilerinin karşılaştırılması . 29	29
Tablo 4.15. Baba eğitim durumuna göre sporun yaşam becerisine etkilerinin karşılaştırılması	30
Tablo 4.16. Anne eğitim durumuna göre sporun yaşam becerisine etkilerinin karşılaştırılması	31

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

SYBE: Sporun yaşam becerilerine etkisi

...



1. GİRİŞ

İnsan yaşadıkları ile deneyim ve tecrübe kazanarak kendini geliştirir. İnsan için sosyalleşme ve çevresiyle etkileşim halinde olma durumu doğasının bir gereğidir (Karagülle ve Çaycı, 2014). Hayatındaki her süreç kişinin eğitiminin bir parçasıdır. Eğitimin tanımı, davranışlarda istendik yönde değişiklikler olarak yapılmaktadır. Her gün değişen ve gelişen dünyada teknoloji eğitim alanında da kendini göstermektedir. Teknolojinin getirmiş olduğu kolaylıklarla beraber bazı olumsuz durumlarda karşımıza çıkmakta. Teknolojinin insanoğlunun hayatına getirmiş olduğu en büyük olumsuzluklardan biriside hareketsiz yaşamdır. Günümüzde tamamen hareketten uzak oturduğu yerden çalışan birçok meslek grubu olduğu bilinmekte. Teknolojinin getirdiği bu hareketsizlik, sporun önemini her geçen gün arttırmaktadır. İnsanların davranışlarında istendik yönde değişiklikler yapması ve kendisini geliştirecek süreçlerin içinde bulunmasına yardımcı olacak faaliyetlerden biride spordur. Spor sadece bedensel değil ruhsal yönden de pozitif değişimlere sebep olduğu bilinmektedir. Teknoloji ile gelen hareketsiz dünyada insanların bazı yetenek ve becerilerini geliştirmede, toplum içinde etkileşim halinde bulunmada ve böylece yaşam kalitesini yükseltmede sporun yardımcı olacağı birçok araştırmada aktarılmıştır. Spor, bedensel ve ruhsal sağlığı geliştirme faaliyetleridir. Belirli kurallar ile farklılaşan spor heyecan, yarışma, üstünlük, başarıyı geliştirme, şahsiyette zirveye ulaşmaktır (Aracı, 1999).

Spor ile gün geçtikçe hareketsizleşen gelişim çağındaki bireylere yaşam becerisi kazandırma ve kazandığı bu yaşam becerileriyle toplum içerisinde yer edinmiş bireyin toplumunda kalitesini yükselteceği gerçeği karşımıza çıkmaktadır. Yaşam becerileri genç neslin topluma uyum sağlama ve topluma entegre olarak yaşamını sürdürmede onlara yardımcı olacak kabiliyetler olarak aktarılmıştır. Gençlerin spor ile sosyal beceriler edindiği karşımıza çıkmaktadır (Gould D, Flett R, Lauer L, 2012). Yaşam becerilerinin bireylerin topluma kabulü için önemli birer yere sahip olduğu bilinmektedir. Gelişimi devam eden bireyler için yaşam becerileri geliştirmede sporun uygun ortamlar sağladığı bilinmektedir. Genç bireylerin boş vakitlerinde spor ile

ilgilenecek yaşam becerileri kazanma noktasında fayda sağlayacağı aktarılmıştır. Yaşam becerilerinin hayatın güçlükleri karşısında genç bireylere yardımcı olacağı ve yaşam becerileri kazanmış bir bireyin bu zorluklara daha kolay karşı koyacağı düşünülmektedir.

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde gelişim çağında olan kişilerin yaşam becerileri kazanmasında spor, güzel sanatlar, resim, müzik gibi faaliyetlerin faydalı olduğu ve bu faaliyetlerin yardımıyla daha kolay yaşam becerileri kazandıklarını göstermektedir. Bireyler bu tür aktivitelere aktif katılım gösterdiklerinde diğer bireylerle etkileşim halinde olurlar ve bu etkileşimin yaşam becerileri geliştirmede oldukça önemli bir süreç olduğu aktarılmıştır (Özmete, 2008). Genç bireylerin spor etkinlikleri aracılığıyla diğer bireylerle olan etkileşimleri onların topluma kabul noktasında faydalarına olacağı bilinmektedir.

Tüm bu bilgiler ışığında genç nesillere spor ile yaşam becerileri kazandırmış olmak toplumun geleceği açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Gelişim yaş aralığında olan bireyler çeşitli faaliyetlerle kabiliyetlerini geliştirir ve hayata daha hazır hale gelerek toplum içerisinde yer alır. Eğitim bu kabiliyetleri geliştirme ve davranışlarda istendik değişikliklere yol açması sonucuyla bu faaliyetler içerisinde yer alır. Sporun kişiyi eğitme ve geliştirme yönüyle birçok alanda kazanımları olduğu aktarılmıştır. Bu kazanımlardan bazıları da yaşam becerileridir. Yaşam becerileri Dünya Sağlık Örgütü tanımlamasıyla; bireylerin toplum içerisinde etkin ve yetkin bir rol alması ve sosyalleşerek topluma dahil olmasıdır. Sporun genç bireylere yaşam becerisi kazanımında etkin bir rol oynadığı yapılan araştırmalarla ortaya koyulmuştur. Bu çalışmadaki amaç Ankara ilinde üniversite okuyan 21 yaş altı spor yapan öğrencilerin yaşam becerilerinin farklı değişkenlere göre incelenmesidir.

1.2. Araştırmadan Beklenen Katkı

Bu araştırmayla spor yapan gençlerin katılım gösterdikleri spor faaliyetleriyle araştırmanın değişkenleri olan yaş, cinsiyet, sınıf, spor türü, üniversite takımında oynama, aile gelir durumu, anne-baba eğitim durumları arasındaki yaşam becerileri ile ilişkilendirilmiştir.

Zaman yönetimi, duygusal beceriler, takım çalışması, sosyal beceriler, liderlik ve amaç belirleme olarak aktarılan yaşam becerileri spor faaliyetleriyle gelişim göstererek gençlere toplum içerisinde daha etkin bir rol almalarını sağladığı ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Günümüz dünyasında toplum içerisinde iletişimin azalması genç bireylerin sosyal becerilerinin geliştirilmesinin gelecek nesiller için önemini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda bu araştırma ile sporun toplumsal bazı faydalar sağlayacağı gerçeği veriler ile ortaya koyulmuştur. Araştırmanın bulguları çerçevesinde sporun yaşam becerisi kazandırmada ne denli önemli bir faaliyet olduğu ve genç bireyleri spora yönlendirmenin fiziksel, zihinsel ve toplumsal bazı faydalar doğuracağı sonucunun literatüre katkı sağlayacağı hedeflenmiştir.

1.3. Problem Cümlesi

Spor yapan 21 yaş altı üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri ile spor katılımları arasındaki ilişkisi nasıldır?

1.3.1. Alt problemler

21 yaş altı üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri yaşa göre değişmekte midir?

21 yaş altı üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri cinsiyete göre değişmekte midir?

21 yaş altı üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri sınıfa göre değişmekte midir?

21 yaş altı üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri üniversite takımında oynamasına göre değişmekte midir?

21 yaş altı üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri spor türüne göre değişmekte midir?

21 yaş altı üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri aile gelir durumuna göre değişmekte midir?

21 yaş altı üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri anne- baba eğitim durumuna göre değişmekte midir?

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma Ankara ilinde 21 yaş altı spor yapan üniversite öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sporun Tanımı

Türkçe sözlükte spor: Beden veya zihin gelişimini hedefleyen ferdi veya toplu olarak yapılan, kendine özgü kurallara sahip hareketlilik faaliyetleridir (Tdk, 2022). İnsanların başarı için rekabet kabiliyetleriyle, belirlenmiş kurallara kişinin fiziksel karşı koyma yeteneklerini geliştiren istemli bir faaliyettir (İnal, 2015). Kişilerin sahip oldukları yarışmacı ve üstün olma isteklerinin adaletli bir biçimde belirlenmiş kurallar ve düzenlenmiş programlar ile bireylerin bedensel ve ruhsal olarak düzenli bir gelişimini sağlayan etkinliklerdir (Keten, 1974).

Spor insan hayatının tümünde yüksek motivasyon, sağlık ve mutluluk yönünden büyük öneme sahip bir olgudur (Yalçınkaya, 1993). Belli başlı birçok amaç için yapılan spor bireylerin ve hatta ulusların birbirleri ile olan etkileşimini sağlayan sebeplerden bir tanesi olması yönünden oldukça önem arz eder. İnsan sporun mihenk taşıdır. İnsanın sporun ana maddesi olması sebebiyle toplumun iş gücü, sağlık parametreleri, iletişimi ve dayanışma içerisinde olması sporun getirdiği faydalardandır. Spor hem uluslararası hemde toplumlar arası iletişimi ve bağı kuran önemli bir köprüdür (Yetim, 2011).

Sporun gelişime katkı sağladığı birçok alan bulunmaktadır. Bu yüzden sporun tanımını bir tek düze yapmak çok zordur. Sporun birçok farklı amaçlar için yapılabildiği bilinmektedir. İnsanların hem kişisel hem de uluslararası etkileşimini sağlayan çok önemli bir olgudur. Sporun çıkış noktasının insan olması sebebiyle insanların istihdam verimliliğini geliştirmek, sağlıklı toplumlar yetiştirmek ve cemiyetler arasındaki birlikteliği arttırmak için oldukça ehemmiyetli bir unsurdur.

Spor, tarih içerisinde farklı anlamlara sahip bir olgu olmuştur. Geçmişte spor, belli bir kesim insanın tutumsuz ve üşengeçlik ile yürüttüğü faaliyetler iken günümüzde teknolojinin sağladığı katkıyla büyük toplumlara yayılmış ve yaşam kalitesine katkı sağlamaya başlamıştır. Spor o kadar gelişmiş ve yayılmıştır ki günümüzde hukuk çevreleri tarafından sporun temel haklardan sayılması tartışılmaktadır.

Belirli kurallar çerçevesinde bedensel mücadeleler olarak aktarılan spor, başarı elde edilmesi sonrası edinilen kazanımlar spora karşı güdülenmeyi arttırmıştır. Bu durumdan doğan spora rağbet, sporun daha girift bir yapı olmasını sağlamıştır (Yalçın, 1995).

Spor kendine özgü normlara sahip ferdi veya toplu olarak yapılan fiziki rekabetlerdir. İnsanların spora olan istek ve arzusunun artması sporda ödül kavramını geliştirmiş ve yaygınlaştırmıştır. Buda sporda daha girift yapılar geliştirmeye sebep olmuştur. Bedensel ve ruhsal bütünlüğü amaçlayan spor, bireylerin içgüdülerinden oluşan dürtülerin sonuçlanmasını hedeflerken kişilerin ihtiyaçlarını karşılayan bir olgudur. Spor, modern hayatın getirdiği bir arzu olmasıyla kişilerin eğitimi farklı boyutlarda etkiler (Göral, 2000).

İnsan hayatı müşterek olmaya başladığından beri spor öne çıkan bir kavram olmuştur. Savaş ve toplumların birbiriyle mücadelesi fiziksel güce ihtiyaç duyduğundan spor bu fiziksel yeterliliğe ulaşma ve savaş hazırlığı olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporun tarih içerisindeki önemi toplumların birbiri ile olan mücadelesi ve tecrübe kazanmasını sağlayan bir araç olmasıdır (Erkal, Ayan ve Güven, 1998).

Teknolojinin insan hayatındaki en büyük faydalarından biri de iletişimi geliştirmesidir. Gelişen iletişim ile spor büyük kitlelere kolaylıkla yayılmaya başlamıştır. Spor, teknolojinin bir getirisi olan hızlı iletişim ile evrensel bir hal almıştır.

Spor her ne kadar bireysel veya toplu halde icra ediliyor olsa da her iki ihtimalde de toplumdaki insanların birbiri ile iletişime geçmesini ve anı paylaşımlarını sağlamaktadır. Spor faaliyetleri süresince kişi mücadele ettiği rakibiyle, faaliyeti izleyen seyirciyle veya beraber mücadele ettiği takım arkadaşı ile sürekli iletişim halindedir. Bu iletişim hali insanlarda bazı becerilerin pekişmesine ve gelişmesine yol açmaktadır. Spor faaliyetleri, insanların sürece beraber iştirak etmelerini sağlar. Böylelikle insanlarda rekabet, disiplin ve savaşıma güdülenme artar. Kendini geliştirerek başarı elde edebilir, yenilmeyi öğrenir, kendilerini gerçekleştirebilir ve katılımcıların duygularına saygı duyarak ilişkilerini geliştirebilir (Şahan, 2008).

Gelişimi devam eden bireylerde çocukluk döneminde okul öncesi eğitimden, gençlik döneminde üniversite eğitimine beden eğitimi ve spor faaliyetleri ile hem fiziksel hem psikolojik kazanımlar elde ettiği bilinmektedir. Bu bağlamda Milli Eğitim

Bakanlığı'nın Beden Eğitimi ve Spor dersinden beklentisi, öğrencilerin fiziki yeterlilik seviyelerini geliştirmesi, öz denetim, sosyal uyum, bilişsel beceriler ve etkin bir şekilde yaşam becerileri kazandırmada yönlendirici rol alması olarak aktarılmıştır (Meb, 2013).

2.2. Spor Faaliyetlerinin Faydaları

Spor faaliyetlerinin fizyolojik, psikolojik, sosyolojik ve ekonomik faydaları olduğu bilinmektedir. Bilinçli bir şekilde düzenli olarak yapılan sporun vücut kompozisyonunu geliştirmekle beraber bazı psikolojik faydalar sağlayarak bireyin yaşam kalitesinin geliştirdiği aktarılmıştır (Zorba E, 2004).

Sporun psikolojik, fizyolojik faydalarının yanında özgüven, özsaygı gibi kişisel gelişim açısından birçok faydası olduğu bilinmektedir. Bireylerin toplumla olan iletişimleri ve topluma kabulünde sporun rolünün yadsınamaz olduğu aktarılmıştır (Yetim, 2008).

Beyin ve kaslar arasındaki koordinasyonu geliştiren, bedensel, duygusal, psikolojik, sosyal gelişim sağlayan beden eğitimi ve spor kişisel gelişimi sağlamak amacıyla boş zamanları değerlendirmek için faydalı bir uğraş olduğu aktarılmıştır. Belirlenen amaç ve hedeflere yönelik istemli ve programlı bir biçimde uygulandığı zaman çocukların psikolojik ve fizyolojik yönden gelişimlerine faydalı olacağı düşünülmektedir (Yalçın, 1995)

Gelişen ve globalleşen dünya da teknoloji hayatımızın içerisinde oldukça büyük bir yer tutmaktadır. Teknolojinin insanların gün içinde hareketliliğini kısıtladığı bilinmektedir. Bu hareketsizliğin gelişim çağındaki bireylerin öğrenme ortamlarından uzaklaşmasına sebep olduğu görülmektedir. Bu durum beden eğitimi ve sporun okul içerisindeki önemini arttığını göstermektedir. Öğrencilerin doğal ortamlarında spor faaliyetleri içerisinde öğrenmeler gerçekleştirdiği ve bu öğrenmelerin psikolojik ve fizyolojik faydalarının yanı sıra toplumsal faydalar getirdiği bilinmektedir (Selçuk, 2010).

Günümüz dünyasında teknolojinin bir getirisi olan hareketsiz yaşamın neticesinde birçok rahatsızlık meydana gelmektedir. Literatürdeki araştırmalar sonucunda görülüyor ki vücutta kan akışını arttıran spor faaliyetleri sağlığı olumlu yönde etkilemektedir (Türk, 2016)

Literatürdeki bilgiler ışığında sporun fizyolojik, psikolojik ve toplumsal yönden birçok faydası olduğu görülmektedir. Özellikle gelişimi devam eden bireylerde sporun kişilerin gelecek yaşantıları için kalıcı davranış değişikliklerine sebep olduğu ve hem bireysel hem de toplumsal olarak bazı faydaları olduğu belirtilmektedir. Okullarda beden eğitimi ve spor faaliyetleri çocukların gelişimine katkı sağlayarak bireylerin kendisini geliştirmekle beraber topluma entegre olmalarını ve çevresiyle iletişimini kuvvetlendirdiği bilinmektedir. Bu çalışmanın konusu olan yaşam becerilerinin spor yoluyla geliştirildiği ve hem bireye hem de topluma faydalı yaşam becerileri geliştirmede olumlu katkılar sağladığı yapılan çalışmalarda aktarılmıştır.

2.3. Becerinin Tanımı

Bireylerin maharet gerektiren ve hedefe yönelik yapılacak bir işe uygunluk sağlayarak sonuçlandıracak yetenek ve kabiliyetlerdir. (Tdk, 2022). Beceri belirlenen sonucu ve istenilen hedef davranışı olabildiğinde az zaman veya enerji harcayarak meydana getirme kabiliyetidir (Knapp, 1963). İstenilen hedef davranışı veya görevi belirli bir performans kalitesi göstererek icra etmektir (Magill, 2001). Beceri, insan yaşantısının her bölümünde ihtiyacı olan ferdi veya toplum ile öğrenilip geliştirilen duyuşsal, bilişsel ve devinimsel yetkinlikler şeklinde aktarılmıştır (Cashmore, 2008; Cornin & Allen, 2015; Danish, Forneris & Wallace, 2005).

Literatüre bakıldığında beceri bir yeteneğin olgunlaştırılmış hali olarak aktarılmaktadır.

2.4. Yaşam Becerilerinin Tanımı

Ergen bireylerin içinde yaşadığımız zamanın bize getirdiği mücadelecilik ve devamlı değişen hayat koşullarına uyum sağlamak için farklı yaşam becerilerinin olması gerekmektedir. (Gould & Carson, 2010).

Dünya Sağlık Örgütü tarafından, yaşam becerileri; kişilerin özgüven ve sosyallik kazanmasını sağlayan psiko-sosyal yetkinlikler olarak tanımlanmakta ve ergen bireylerin gelişimini olumlu olarak etkilediği vurgulanmıştır (Who,1999). Yaşam becerileri farklı becerileri harmanlayarak bir araya getirmek olarak açıklanabilir. Bireylerin yaşam becerileri onların hayatı boyunca karşısına çıkan zor

durumlara karşı koyabilme, problem çözme, toplum ile müspet ilişkiler kurabilme gibi farklı durumları etkilemektedir (Sarı, 2021).

Yaşam becerilerinin en temel işlevi bireyi yaşamı boyunca karşılaşacağı zorluklar ve bunlarla mücadeleye hazır hale getirmektir (Kar, 2011).

Yaşam kalitesini yükseltmek ve bireyin kendini mutlu hissetmesi için öğrenilmiş tüm bilgilerin davranışa dönüştürülebilmesi için ihtiyaç duyulan bütün yetenekler yaşam becerilerinin birer parçasıdır (Shimamoto ve Ishii, 2006).

Farklı bir tanımda Norman ve Jordan (2006), yaşam becerilerini bireylerin yaşantılarında toplum ile uyumlu bir halde olmalarını sağlayan öğrenilmiş yetenekler olarak aktarmışlardır. Hamdona (2007), bireylerin günlük hayatındaki koşuşturmalarında ve karşılaştıkları problemleri çözüme kavuşturmada yaşam becerilerinin oldukça önem arz ettiğini aktarmaktadır.

Adolesan çağındaki gençlerin bu dönemin zor şartlarıyla daha verimli mücadele etmesinde yardım sağlayan yaşam becerileri, yaşamın diğer alanlarına aktararak kullanılırsa, adolesan çağındaki gençlerin madde bağımlılığı gibi kötü alışkanlıklarıyla mücadelelerinde onlara yardımcı olacağı aktarılmıştır (Botvin & Griffin, 2004).

İnsanların yaşantısında oldukça önem arz eden bir belirleyici olarak öne çıkan yaşam becerileri; akademik başarıyı (Britton & Tesser, 1991; Humphrey vd., 2011), fiziksel başarıyı (Burton, Naylor & Holliday, 2001) , sağlığı (Claessens, van Eerde, Rutte & Roe, 2007), psikolojiyi (Brackett & Mayer, 2003; Judge vd., 2005) olumlu yönde etkilemektedir. Bunların yanı sıra yaşam becerileri genç bireylerin ergenlik çağlarının zaman zaman karşımıza çıkan zorluklarıyla mücadele etmesini de sağlar. Ayrıca yaşam becerileri bireylerin hayatının farklı alanlarında etkin bir şekilde kullanılırsa madde bağımlılığı gibi kötü alışkanlıklara engel olabilir ve sağlıklı büyümeye yardımcı olabilir. (Botvin & Griffin, 2004).

Bireyin yaşam becerileri onun hayatında önemli bir yeri olan iş hayatı, eğitim, sağlık, sosyal ilişkiler, eleştirel ve yaratıcı düşünme, problem çözme gibi kavramların etkisi altındadır. Yapılan çalışmalarda bu durumların etkisi altında olan yaşam becerilerinin bireyin yaşantısına ileri seviyede katkı sağladığı düşünülmektedir (Sarı, 2021)

Yaşam becerileri toplumun bir parçası olan bireylerin toplum ile olan ilişkilerini güçlendirmesinden dolayı toplum içerisinde önem arz etmektedir. Kişilerin karşılaştıkları tüm zorluklara karşı güçlü olması, zihinsel ve bedensel olarak sağlıklı bir hazır bulunuşluk sağlamak, eğitim ve iş hayatı gibi yaşamın farklı alanlarında başarılı olunması yaşam becerilerinin temel amaçlarıdır (Papacharisis vd., 2005).

Literatürdeki bilgiler ışığında, ergen bireylerin hayatında önemli bir boş zaman etkinliği olarak karşımıza çıkan sporun, yaşam becerilerini geliştirmekte oldukça önemli bir yer tuttuğu söylenebilir.

2.5. Sosyal Beceriler Tanımı

İnsanların yaşadıkları topluma sosyal kabulünün gerçekleşmesi için iletişim kurabilmesi gerekmektedir. Bu iletişim için gereken beceriler sosyal beceriler olarak adlandırılmaktadır. (Erinç, 2008).

Sosyal beceriler, bireylerin yaşadığı sosyal ortama uyum sağlamak ve sosyalleşmek için ihtiyaç duyduğu iletişim beceri olarak tanımlanmaktadır. (Hilooğlu & Cenkseven, 2010)

Sosyal beceriler, girişkenlik, fikirlerini açıklayabilme , beden dilini uygulayabilme , iletişimi başlatma ve ilerletme , öfke kontrolü , problem çözebilme yeteneği , karar alabilme , konuşma ve anlama kabiliyetleri gibi bir takım davranışlardır (Bacanlı, 1999).

Gelişimi devam eden bireyler için yeni arkadaşlıklar kurabilme, tanımadığı kişilerle iletişim sağlayabilme ve toplumsal iletişim gereklilikleri sosyal beceriler olarak aktarılmıştır (Walker, vd., 1998)

Sosyal beceriler gençlerin topluma kolaylıkla uyum sağlayabilmesi için iletişim yeteneklerini geliştiren, eğitim hayatında verimi arttırmaya destek sağlayan bilişsel, devinimsel ve duyuşsal kabiliyetlerdir (Avcıoğlu, 2007).

Sosyal becerileri gelişmiş olan bir ergen akranlarına göre daha duyarlı, problem çözmeye yöntemleri daha çeşitli ve yetkin, iletişim kabiliyetleri daha başarılıdır. (Findlay, Girardi & Coplan, 2006; Ünsal, 2010; Attili, Vermigli & Roazzi, 2011; Samancı & Diş, 2014).

2.6. İletişim Becerileri

İletişim, bir aktarımın gönderen ile alıcı arasındaki aktarılma sürecidir. (Telman ve Ünsal, 2005).

İnsanın yaşam sürecinde her daim var olan iletişim, insanlığın yaşam boyunca edindiği tecrübe ve kazanımları sonraki nesillere aktarılması için gereklidir. (Güler, 1990)

Farklı bir söylemle iletişim, bireylerin toplumla, toplumların birbiriyle olan etkileşimine ve devamlılığına fayda sağlayarak toplumsal kuralları ve değerlerini karşı tarafa transferini sağlamaya fayda sağlar. (Baran, 1997).

İnsanların doğuştan gelen bir ihtiyacı olan iletişim, onların toplum içindeki diğer kişileri anlama ve onlara kendi duygularını aktarma sürecidir. (Cüceloğlu, 2013).

Kişilerin sözel veya sözel olmayan yoldan duygu ve düşüncelerini aktarabilmesi etkili iletişim olarak açıklanabilir. Bireylerin toplum içerisinde eğitim hayatı, iş hayatı veya aile hayatında kendini ifade edebilmesi için olumlu ilişkiler kurabilmesi iletişim becerisi olarak aktarılmıştır (Pujar ve Patil, 2016).

İletişim becerileri, kişilerin iletişim sürecindeki duyguları ve düşünceleri aktarma ve karşı taraftan iletilenleri doğru ve düzenli bir şekilde anlamlandırma yetenekleridir. (Deniz 2003, s.8; Ömeroğlu ve Kandır, 2005, s.137).

Spor faaliyetlerinde aktif rol alan genç bireylerin toplumsal uyum, başkalarının haklarına saygı gösterme, toplum ile iletişim kurabilme ve yardımlaşma gibi iletişim becerilerinin geliştiği görülmektedir (Çaha, 2000).

Problem çözme olarak aktarılan karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilme yeteneği ve iletişim becerilerini geliştirerek sosyal olma yeteneği; spor yapan gençlerin, spor yapmayanlara göre daha iyi oldukları görülmektedir (Tiryaki, 2000)

2.7. Problem Çözme Becerileri

Problem çözme, insanların bir sorunu algılamasından o sorunun çözümüne ulaşmasına kadar geçen süreç olarak tanımlanır. (Flynn, 1989).

Sahip olunan bilgi ışığında özgünlük ve kendi fikir dünyasından eklemelerle çözüm oluşturmada kaydedilen süreç olarak tanımlanabilir. (Aksu, 1989).

İnsanın hayata uyum sağlamasını zorlaştıran bir sorunu aşarak amacına ulaşması demektir. (Binbaşıoğlu, 1995)

Kişiler gelişiminde, başkalarıyla iletişimindeki hedeflere ulaşmak için çabalarırken bazı problemlerle karşı karşıya gelirler. Daha önce sahip olduğu bilgi ve birikimiyle bu problemlerin üstesinden gelirken problem çözme becerisi oluşturarak yeni bilgiler edinirler. Problem çözme, bilgi edinmeyi ve öğrenmeyi anlama sürecidir. (Ülgen, 2001).

Bir amaç doğrultusunda karşılaşılan zorlukların üstesinden gelme sürecidir. Bu zaman dilimi zorlukların çözümündeki engelleri aşarak ve oluşan gerginlikten sıyrılarak organizmayı dengelemenin sürecidir. Problem çözme, edinilmesi ve ilerletilerek geliştirilmesi elzem bir kabiliyettir. Süre , tekrar etme ve yardıma ihtiyaç duyar. Farklı yönlerinin olması açısından yaratıcılık düşüncesi ile zeka , duygu , karar verme ve harekete dökmeyi birleştirir. (Bingham, 2004)

Problem çözme becerisi, bir sorunu çözmek veya bir işi hedefe ulaştırmak için karşılaşılan güç durumları sahip olunan bilgiyi kullanarak kendine özgü düşünceler ve yollarla çözüme kavuşturma kabiliyetidir. (Roth ve McGinn, 1997).

Problem çözümede süreç problemin durumunun anlaşılması ve zihinde açıklanabilir olmasıyla başlar. Zihin problemi anladığı andan itibaren çözüm üretmeye çalışır ve mekanizma harekete geçer. Problemin çözümüne dair bir bilgisi olmayan veya daha önce benzer problemler ile karşı karşıya kalmayan bireylerin problem çözümünde başarısız olmaları muhtemeldir. (Robertson, 2001).

Problem çözme süreci içinde bulunulan vaziyeti ve zorlukları algılamak, bu zorlukları aşmak için çözümler üreterek organizmayı iç huzura ulaştırmak olarak ifade edilmiştir (Bozkulak, 2010)

2.8. Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi belirlenen faaliyetler için harcanan zamanı verimli ve kontrollü kullanmaktır. (Erdem, 1999).

İnsanlığın en büyük sermayesi olan zamanı belirlenen işleri yerine getirmek için verimli, işlevsel, tasarruflu kullanmak zaman yönetiminin amacıdır. Geçen her süreye hükmetmek, ağırlaştırmak veya hızlandırmak olarak anlaşılmalıdır. Zaman

yönetimi, zamanı bilinçli bir şekilde harcamak ve işleri yoluna koymak için zamanı nasıl kullanacağını bilmektir. Türkel & Leblebici (2001),

Zaman kesintisiz olarak ilerleyen ve insanoğlunun durduramadığı bir kavramdır. Bu yönüyle zamanın verimli ve planlı kullanılması gerekmektedir. Hayatın kendisi olan zaman çok değerli ve paha biçilemez bir olgudur. Elverişli şartlarda tüm insanlar zamanını iyi ve verimli yönetebilir. Fakat dar ve sıkışık zamanlarda veya zamanın çok değerli olduğu verimli kullanılması gerektiği anlarda zaman yönetimi kavramı öne çıkmaktadır. (Tengilimoğlu & ark. 2011).

Zaman yönetimi, insanların hedef ve amaçlarına doğru ve başarılı bir şekilde ulaşmasında en önemli edinim olan zamanı planlı ve tasarruflu kullanma çabasıdır. (Uğur, 2000).

Yaşadığımız bilgi toplumunda en değerli sermayemiz olan zaman sürekli tükenmektedir. İnsanlar hem özel yaşantısında hem de çalışma hayatında birçok işini başarıyla tamamlamak için geçen süreyle mücadele halindedir. (Karadağ, 2013).

Zaman yönetimi, insanların kararları neticesinde işlerini hızlı yapmak değil, doğru işleri en kısa zamanda başarıya ulaştırmak olarak aktarılmıştır (Gürbüz ve Aydın, 2012).

2.9. Liderlik

Liderlik, kişi ve toplumları belirli bir amaçla düzenleyip örgütleme faaliyetleridir. (Tekarslan vd.,2000: 121).

Liderlik, bireylerin doğuştan sahip olduğu bir kabiliyettir Tarihi süreç içerisinde çok fazla kural ve sınırlılıklarla gelişmiş ve değişmiştir. (Güçlü vd., 2018:6).

Lider belirli amaçlara yönelik insanları birleştiren, insanların yetenek ve bilgileri doğrultusunda onları amaçlara yönelik harekete geçmeye motive eden kişilerdir. Öngörü, güvenilirlik ve cesaret liderlerin insanları yönlendirmek için sahip olması gereken yetenekler olarak aktarılmıştır (Yetim, 2006).

Liderlik faaliyetleri süreci, kişisel ve toplumsal amaçları gerçekleştirmek için toplu halde hareket etmeyi amaçlayarak diğer bireylerin davranışlarını etkileyerek yönlendirmektir. (Koçel, 2005:583).

Liderlik vasıflarını kendinde bulunduran kimseye lider denir.Lider, sözlükteki tanıma bakıldığında bir , direktifler vermeyi , teşvik etmeyi , ödüllendirmeyi ve bir takipçi , izleyici kitlesine sahip olmayı gerektirir. (Doğan, 2007:33).

Kitlelerin belirledikleri hedeflerine ulaşabilmek için onların faaliyetlerini düzenleyip onları harekete geçirebilme kabiliyetidir. (Zel, 2001:91).

Lider kişilerin kitleleri yönlendirebilmesi ve faaliyetlerini düzenleyebilmesi için bazı yeteneklere ihtiyacı vardır.İletişim yeteneği yüksek , uzlaştıran , kişileri ve toplumları birleştiren , karşılaşılan sorunlarda danışılacak kişi olan bir karakter sergilemelidir. (Usal, 1995:268).

2.10. Duygusal Beceriler

Bireylerin kendi iç dünyasını anlamlandırarak duygularını anlayabilmesi, anlamlandırarak tanıyabilmesi ve yönetebilmesi duygusal beceriler olarak ifade edilmektedir (Faupel, 2003).

Duygusal beceriler; başkalarının ve kendi duygularını anlamlandırabilme, duygularına hükmedebilme, duyguların etkilerini fark edebilme ve duyguları müspet bir şekilde aktarabilme kabiliyetleridir (Pujar ve Patil 2016).

Kişilerin nasıl düşüneceği ve ne hissedeceği duygularının etkisindedir. Bireylerin akranları ve ailesiyle olan iletişimi sahip olduğu duygular ile bağlantılıdır (Shipman vd., 2001).

Bireylerin duygusal gelişimi, duygularını kontrol altına alması ve kendini ifade edebilmesi, kendisiyle ve toplumla barışık olması süreci olarak aktarılmıştır. Gelişimi devam eden bireylerin duygusal gelişimi onların öğrenme ve olgunlaşmasıyla bağlantılı olduğu ifade edilmektedir (Kandır ve Alpan, 2008).

Bireyin duygusal becerilerini geliştirmesi için farklı fikirlere saygılı olma, başkalarıyla iş birliği yapabilme, özgüven, dinleme ve konuşma ile kendi duygu ve düşüncelerini aktarabilme kabiliyetlerini kazanmış olması gerekmektedir (Eryılmaz, 2010).

Spor faaliyetlerine katılım gösterenlerin pozitif duygularının arttığı, kendilerine karşı olumlu düşünceler geliştirdiği ve kaygı hallerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Eime vd., 2013).

2.11. Hedef Belirleme Becerileri

Bir yaşam becerisi olarak karşımıza çıkan hedef belirleme becerileri bireylerin yetkin veya yetersiz oldukları alanları belirleme, realist düşünme, amaçlarına ulaşabilmek için yüreteceği çalışmaları bilme, bu çalışmalara sabır ve sebat gösterebilme davranışları geliştirmede faydalı olduğu belirtilmiştir (Sarı, 2021).

Hedef belirleme becerileri spor aktiviteleri için temel bir kabiliyet alanıdır (Jonker vd., 2011).

Gençlerin kariyer planlarına dair düşüncelerini doğrudan hedef belirleme becerileri etkilemektedir (Creed vd., 2007)

Yapılan bir çalışmada spor faaliyetlerinin bireylerin problem çözme ve hedef belirleme becerilerini geliştirdikleri sonucuna ulaşmıştır (Jones vd., 2011)



3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Evren ve örneklem grubu

Bu araştırmanın evrenini 2021-2022 yılında, Ankara ilinde üniversite okuyan 21 yaş altı spor yapan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 347 erkek, 160 kadın toplamda 507 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ile birlikte Cronin ve Allen (2017) tarafından geliştirilen Açak ve Düz (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan “Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi” ölçeği aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırmanın verileri dijital ortamda üniversite öğrencilerine ulaşarak elde edilmiştir. Araştırmanın modeli nedensel karşılaştırma modelidir. Veri seti normallik varsayımı açısından incelenmiş ve normal dağılım göstermiştir. Verilerin analizinde ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi, çoklu karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Gözlemlenen tek yönlü varyans analizi sonucunda post-hoc testlerden grupları kendi içinde karşılaştırmak için scheffe testi yapılmıştır. Analizler SPSS programında yapılmış ve $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyi olarak belirlenmiştir.

3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Araştırmada katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve 2017 yılında Cronin ve Allen tarafından geliştirilen, Açak ve Düz (2018) tarafından Türkçeye çevrilen “Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi” ölçeği uygulanmıştır. 5’li Likert tipi şeklinde geliştirilen SYBE ölçeği ortaokul, lise ve 21 yaş altındaki üniversite öğrencilerine uygulanmak üzere geliştirilmiştir. SYBE ölçeği 31 madde ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; zaman yönetimi, takım çalışması, liderlik, amaç belirleme, sosyal beceriler, duygusal beceriler ve iletişim olarak belirlenmiştir.

3.3. Araştırmanın Değişkenleri

Bu araştırmada değişkenler bağımlı ve bağımsız olarak olarak sınıflandırılmıştır. Bu bağlamda bağımlı değişkenleri SBYE ölçeğinin alt boyutları olan; takım çalışması, amaç belirleme, sosyal beceriler, zaman yönetimi, liderlik, duygusal beceriler ve iletişim oluşturmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerini ise araştırmacının geliştirdiği kişisel bilgi formunda yer alan yaş, cinsiyet, sınıf, üniversite takımında oynama, gelir durumu, spor türü, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu oluşturmaktadır.

3.4. Araştırmaya Katılma Şartları

- 21 Yaş altında olmak.
- Ankara ilinde üniversite öğrencisi olmak.
- Spor faaliyetlerine katılıyor olmak.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında verilerin analizine geçmeden önce veri setinin özellikleri incelenmiştir. Veri setinde kayıp veri bulunmamaktadır ve değişkenlerin dağılım özelliklerini incelemek için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Bu katsayılar ± 1 aralığında olduğu için değişkenlerin normal dağılım sergilediği görülmüştür (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2013). Bu nedenle verilerin analizinde parametrik istatistikler kullanılmıştır. Bu kapsamda bağımsız örneklerde t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda grupları kendi içinde karşılaştırmak için post-hoc testlerden olan scheffe testi yapılmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve anlamlılık düzeyi $\alpha=0,05$ olarak belirlenmiştir.

Tablo 1. Değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler ve cronbach alfa iç tutarlık katsayıları (Hair, Black, Babin, Anderson, ve Tatham, 2013).

	n	Ortalama	SS	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach alfa
Zaman	507	14,68	3,47	-0,44	-0,01	0,921
Yönetimi						
İletişim	507	13,53	4,19	-0,34	-0,57	0,913
Liderlik	507	18,29	4,68	-0,49	-0,48	0,903
Takım						
Çalışması	507	22,51	5,66	-0,53	-0,46	0,941
Sosyal						
Beceriler	507	14,35	3,95	-0,43	-0,41	0,894
Duygusal						
Beceriler	507	14,19	4,35	-0,51	-0,50	0,925
Amaç						
Belirleme	507	15,39	3,83	-0,64	-0,23	0,938



4. BULGULAR

4.1. Araştırma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bilgiler

Tablo 2'ye göre araştırma grubunun %11,4'ünün 18 yaş, %25,1'inin 19 yaş, %25,6'sının 20 yaş ve %37,9'unun 21 yaş grubunda olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Araştırma grubunun yaş dağılımı

Yaş	f	%
18	58	11,4
19	127	25,1
20	130	25,6
21	192	37,9
Toplam	507	100,0

Tablo 3'e göre araştırma grubunun %68,4'ü erkek, %31,6'sı kadındır.

Tablo 3. Araştırma grubunun cinsiyet dağılımı

Cinsiyet	f	%
Erkek	347	68,4
Kadın	160	31,6
Toplam	507	100,0

Tablo 4'e göre araştırma grubunun %34,9'u 1.sınıf, %37,9'u 2.sınıf, %20,9'u 3.sınıf ve %6,3'ü 4.sınıftır.

Tablo 4. Araştırma grubunun sınıf dağılımı

Sınıf	f	%
1.sınıf	177	34,9
2.sınıf	192	37,9
3.sınıf	106	20,9
4.sınıf	32	6,3
Toplam	507	100,0

Tablo 5'e göre araştırma grubunun %2,4'ü çok kötü, %12,8'i kötü, %65,7'si orta, %17'si iyi ve % 2,2'si çok iyi gelir durumuna sahiptir.

Tablo 5. Araştırma grubunun gelir dağılımı

Gelir durumu	f	%
Çok kötü	12	2,4
Kötü	65	12,8
Orta	333	65,7
İyi	86	17,0
Çok iyi	11	2,2
Toplam	507	100,0

Tablo 6'ya göre araştırma grubunun %20,5'i üniversite takımında oynarken %79,5'i oynamamaktadır.

Tablo 6. Araştırma grubunun üniversite takımında oynama durumu

Üniversite takımında oynama	f	%
Evet	104	20,5
Hayır	403	79,5
Toplam	507	100,0

Tablo 7'ye göre araştırma grubunun %85,2'si bireysel sporlar, %14,8'i takım sporu yapmaktadır.

Tablo 7. Araştırma grubunun spor türü dağılımı

Spor türü	f	%
Bireysel spor	432	85,2
Takım sporu	75	14,8
Toplam	507	100,0

Tablo 8'e göre araştırma grubunun babalarının %1'i okur yazar değil, %40'ı ilköğretim, %31'i lise, %25,6'sı üniversite ve %2,4'ü lisansüstü eğitim durumuna sahiptir.

Tablo 8. Araştırma grubunun baba eğitim durumu

Baba eğitim durumu	f	%
Okur-yazar değil	5	1,0
İlköğretim	203	40,0
Lise	157	31,0
Üniversite	130	25,6
Lisansüstü	12	2,4
Toplam	507	100,0

Tablo 9'a göre araştırma grubunun annelerinin %5,5'i okuryazar değil, %56'sı ilköğretim, %27,6'sı lise, %9,1'i üniversite ve %1,8'i lisansüstü eğitim durumuna sahiptir.

Tablo 9. Araştırma grubunun anne eğitim durumu

Anne eğitim durumu	f	%
Okur-yazar değil	28	5,5
İlköğretim	284	56,0
Lise	140	27,6
Üniversite	46	9,1
Lisansüstü	9	1,8
Toplam	507	100,0

4.2. Araştırma Grubunun Tanımlayıcı Bilgilerine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması

Tablo 10'da yaş durumuna göre yaşam becerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Analize göre yaş durumuna göre sosyal beceriler, duygusal beceriler ve amaç belirlemede anlamlı fark varken ($p < 0,05$), diğer alt boyutlarda anlamlı fark yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 10. Yaş durumuna göre sporun yaşam becerisine etkilerinin karşılaştırılması

		n	Ortalama	SS	F	p	post-hoc
Zaman	18 (a)	58	15,84	3,15	2,624	0,051	-
Yönetimi	19 (b)	127	14,56	3,64			
	20 (c)	130	14,68	3,64			
	21 (d)	192	14,42	3,28			
İletişim	18 (a)	58	14,29	4,28	2,472	0,061	-
	19 (b)	127	13,50	4,36			
	20 (c)	130	14,04	3,81			
	21 (d)	192	12,96	4,24			
Liderlik	18 (a)	58	19,59	3,96	2,257	0,081	-
	19 (b)	127	18,24	4,92			
	20 (c)	130	18,48	4,48			
	21 (d)	192	17,81	4,81			
Takım	18 (a)	58	24,09	5,41	1,986	0,115	-
Çalışması	19 (b)	127	22,35	5,84			
	20 (c)	130	22,65	5,57			
	21 (d)	192	22,05	5,64			
Sosyal	18 (a)	58	15,52	3,74	3,296	0,020*	a-d
Beceriler	19 (b)	127	14,06	4,14			
	20 (c)	130	14,78	3,84			
	21 (d)	192	13,90	3,90			
Duygusal	18 (a)	58	15,60	4,40	3,334	0,019*	a-d
Beceriler	19 (b)	127	14,35	4,22			
	20 (c)	130	14,26	4,53			
	21 (d)	192	13,60	4,22			
Amaç	18 (a)	58	16,88	3,51	4,054	0,007**	a-b
Belirleme	19 (b)	127	14,87	4,27			
	20 (c)	130	15,56	3,52			
	21 (d)	192	15,18	3,72			

* p<0,05 ** p<0,01

Tablo 11’de cinsiyete göre yaşam becerinin karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklemelerde t testi sonuçları yer almaktadır. Analize göre cinsiyetlere göre yaşam becerileri alt boyutlarında anlamlı fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 11. Cinsiyetlere göre sporun yaşam becerisine etkilerinin karşılaştırılması

		n	Ortalama	SS	t	p
Zaman Yönetimi	Erkek	347	14,59	3,60	-0,895	0,371
	Kadın	160	14,89	3,17		
İletişim	Erkek	347	13,45	4,28	-0,610	0,542
	Kadın	160	13,69	4,00		
Liderlik	Erkek	347	18,27	4,80	-0,149	0,882
	Kadın	160	18,34	4,43		
Takım Çalışması	Erkek	347	22,44	5,81	-0,438	0,662
	Kadın	160	22,68	5,35		
Sosyal Beceriler	Erkek	347	14,28	3,91	-0,583	0,560
	Kadın	160	14,50	4,05		
Duygusal Beceriler	Erkek	347	14,22	4,35	0,234	0,815
	Kadın	160	14,12	4,36		
Amaç Belirleme	Erkek	347	15,37	3,95	-0,222	0,825
	Kadın	160	15,45	3,55		

Tablo 12’de sınıflara göre yaşam becerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Analizler incelendiğinde sınıf değişkenine bakıldığında yaşam becerileri alt boyutlarında anlamlı fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 12. Sınıflara göre sporun yaşam becerisine etkilerinin karşılaştırılması

		n	Ortalama	SS	F	p
Zaman	1.sınıf	177	14,51	3,88	0,392	0,759
Yönetimi	2.sınıf	192	14,86	3,38		
	3.sınıf	106	14,58	3,01		
	4.sınıf	32	14,91	3,02		
İletişim	1.sınıf	177	13,50	4,50	0,098	0,961
	2.sınıf	192	13,65	4,13		
	3.sınıf	106	13,39	3,98		
	4.sınıf	32	13,44	3,55		
Liderlik	1.sınıf	177	18,09	4,95	0,227	0,878
	2.sınıf	192	18,43	4,75		
	3.sınıf	106	18,27	4,37		
	4.sınıf	32	18,66	3,85		
Takım	1.sınıf	177	22,36	5,97	0,203	0,894
Çalışması	2.sınıf	192	22,74	5,67		
	3.sınıf	106	22,30	5,24		
	4.sınıf	32	22,69	5,46		
Sosyal	1.sınıf	177	14,23	4,31	0,446	0,721
Beceriler	2.sınıf	192	14,59	3,78		
	3.sınıf	106	14,24	3,70		
	4.sınıf	32	13,94	3,85		
Duygusal	1.sınıf	177	13,79	4,69	0,804	0,492
Beceriler	2.sınıf	192	14,47	4,27		
	3.sınıf	106	14,31	4,02		
	4.sınıf	32	14,28	3,90		
Amaç	1.sınıf	177	14,90	4,21	2,011	0,111
Belirleme	2.sınıf	192	15,85	3,55		
	3.sınıf	106	15,48	3,64		
	4.sınıf	32	15,09	3,57		

Tablo 13'te gelir durumuna göre yaşam becerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Analize göre gelir durumuna göre yaşam becerileri alt boyutlarında anlamlı fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 13. Gelir durumuna göre sporun yaşam becerisine etkilerinin karşılaştırılması

		n	Ortalama	SS	F	p
Zaman Yönetimi	Kötü	77	14,05	3,65	1,584	0,206
	Orta	333	14,83	3,36		
	İyi	97	14,68	3,68		
İletişim	Kötü	77	13,16	4,38	0,732	0,482
	Orta	333	13,69	4,08		
	İyi	97	13,27	4,42		
Liderlik	Kötü	77	18,01	4,89	1,051	0,350
	Orta	333	18,50	4,51		
	İyi	97	17,78	5,10		
Takım Çalışması	Kötü	77	21,26	6,11	2,285	0,103
	Orta	333	22,78	5,38		
	İyi	97	22,58	6,16		
Sosyal Beceriler	Kötü	77	13,79	4,07	1,326	0,266
	Orta	333	14,54	3,81		
	İyi	97	14,12	4,33		
Duygusal Beceriler	Kötü	77	13,90	4,82	0,290	0,748
	Orta	333	14,29	4,16		
	İyi	97	14,07	4,62		
Amaç Belirleme	Kötü	77	15,36	4,01	0,137	0,872
	Orta	333	15,35	3,71		
	İyi	97	15,58	4,10		

Tablo 14’te üniversite takımında oynama durumuna göre yaşam becerinin karşılaştırılmak amacıyla yapılan bağımsız örneklemlerde t testinden alınan veriler yer almaktadır. Analize göre üniversite takımında oynama durumuna göre yaşam becerileri alt boyutlarında anlamlı fark vardır ($p < 0,001$).

Tablo 14. Üniversite takımında oynama durumuna göre sporun yaşam becerisine etkilerinin karşılaştırılması

		n	Ortalama	SS	t	p
Zaman Yönetimi	Evet	104	16,21	3,55	5,161	0,000***
	Hayır	403	14,29	3,34		
İletişim	Evet	104	14,80	4,04	3,510	0,000***
	Hayır	403	13,20	4,17		
Liderlik	Evet	104	20,11	4,51	4,514	0,000***
	Hayır	403	17,82	4,62		
Takım Çalışması	Evet	104	24,55	5,89	4,178	0,000***
	Hayır	403	21,99	5,49		
Sosyal Beceriler	Evet	104	15,81	3,78	4,293	0,000***
	Hayır	403	13,97	3,91		
Duygusal Beceriler	Evet	104	15,78	4,21	4,260	0,000***
	Hayır	403	13,77	4,29		
Amaç Belirleme	Evet	104	17,02	3,72	4,968	0,000***
	Hayır	403	14,98	3,75		

* p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001

Tablo 15’de spor türüne göre yaşam becerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklemelerde t testinden alınan veriler yer almaktadır. Analize göre spor türüne göre yaşam becerileri alt boyutlarında anlamlı fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 15. Spor türüne göre sporun yaşam becerisine etkilerinin karşılaştırılması

		n	Ortalama	SS	t	p
Zaman Yönetimi	Bireysel spor	432	14,72	3,41	0,589	0,556
	Takım sporu	75	14,47	3,79		
İletişim	Bireysel spor	432	13,41	4,14	-1,450	0,148
	Takım sporu	75	14,17	4,42		
Liderlik	Bireysel spor	432	18,18	4,62	-1,259	0,209
	Takım sporu	75	18,92	5,00		
Takım Çalışması	Bireysel spor	432	22,35	5,73	-1,561	0,119
	Takım sporu	75	23,45	5,22		
Sosyal Beceriler	Bireysel spor	432	14,31	3,93	-0,563	0,573
	Takım sporu	75	14,59	4,08		
Duygusal Beceriler	Bireysel spor	432	14,12	4,35	-0,808	0,420
	Takım sporu	75	14,56	4,35		
Amaç Belirleme	Bireysel spor	432	15,39	3,77	-0,014	0,989
	Takım sporu	75	15,40	4,19		

Tablo 16’da baba eğitim durumuna göre yaşam becerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Analize göre baba eğitim durumuna göre yaşam becerileri alt boyutlarında anlamlı fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 16. Baba eğitim durumuna göre sporun yaşam becerisine etkilerinin karşılaştırılması

		n	Ortalama	SS	F	p
Zaman	İlköğretim	203	14,55	3,27	0,867	0,421
Yönetimi	Lise	157	15,01	3,35		
	Lisans ve Lisansüstü	142	14,63	3,74		
İletişim	İlköğretim	203	13,23	4,27	1,319	0,268
	Lise	157	13,95	4,09		
	Lisans ve Lisansüstü	142	13,62	4,16		
Liderlik	İlköğretim	203	18,02	4,58	2,794	0,062
	Lise	157	19,06	4,48		
	Lisans ve Lisansüstü	142	17,99	4,88		
Takım Çalışması	İlköğretim	203	22,00	5,59	2,787	0,063
	Lise	157	23,39	5,50		
	Lisans ve Lisansüstü	142	22,51	5,70		
Sosyal Beceriler	İlköğretim	203	14,18	3,98	0,573	0,564
	Lise	157	14,62	3,85		
	Lisans ve Lisansüstü	142	14,44	3,96		
Duygusal Beceriler	İlköğretim	203	13,99	4,28	0,781	0,459
	Lise	157	14,56	4,26		
	Lisans ve Lisansüstü	142	14,22	4,49		
Amaç Belirleme	İlköğretim	203	15,28	3,66	0,420	0,658
	Lise	157	15,65	3,87		
	Lisans ve Lisansüstü	142	15,44	3,88		

Tablo 17’de anne eğitim durumuna göre yaşam becerinin karşılaştırılmasında uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmiştir. Analize göre anne eğitim durumuna göre yaşam becerileri alt boyutlarında anlamlı fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 17. Anne eğitim durumuna göre sporun yaşam becerisine etkilerinin karşılaştırılması

		n	Ortalama	SS	F	p
Zaman Yönetimi	Okur-yazar değil	28	14,07	3,83	0,714	0,544
	İlköğretim	284	14,58	3,36		
	Lise	140	14,86	3,38		
	Lisans ve Lisansüstü	55	15,07	4,05		
İletişim	Okur-yazar değil	28	12,39	4,10	1,011	0,387
	İlköğretim	284	13,45	4,27		
	Lise	140	13,74	3,90		
	Lisans ve Lisansüstü	55	13,95	4,50		
Liderlik	Okur-yazar değil	28	17,25	5,41	0,499	0,683
	İlköğretim	284	18,35	4,70		
	Lise	140	18,31	4,39		
	Lisans ve Lisansüstü	55	18,45	4,99		
Takım Çalışması	Okur-yazar değil	28	21,64	6,38	0,310	0,818
	İlköğretim	284	22,46	5,60		
	Lise	140	22,69	5,33		
	Lisans ve Lisansüstü	55	22,76	6,46		
Sosyal Beceriler	Okur-yazar değil	28	14,00	4,69	0,181	0,909
	İlköğretim	284	14,29	3,85		
	Lise	140	14,51	3,90		
	Lisans ve Lisansüstü	55	14,42	4,26		
Duygusal Beceriler	Okur-yazar değil	28	13,39	4,75	0,381	0,767
	İlköğretim	284	14,22	4,29		
	Lise	140	14,33	4,03		
	Lisans ve Lisansüstü	55	14,05	5,23		
Amaç Belirleme	Okur-yazar değil	28	14,75	4,34	0,453	0,715
	İlköğretim	284	15,45	3,81		
	Lise	140	15,28	3,66		
	Lisans ve Lisansüstü	55	15,71	4,09		



5. TARTIŞMA

Ankara ilinde üniversite okuyan öğrencilerinde sporun yaşam becerilerine etkilerinin araştırıldığı bu çalışma, yapılan diğer çalışmalardaki bilgiler çerçevesinde tartışılmıştır.

Yapılan çalışmanın sonucuna bakıldığında; yaş ve üniversite takımında oynama değişkenine göre anlamlı bir fark bulunuyorken ($p<0,05$); cinsiyet, sınıf ve spor türü, anne-baba eğitim durumları ve gelir durumu değişkenlerine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Bu sonuç farklı evren ve örneklemlerde çalışacak çalışmalara ihtiyaç olduğunu düşündürmektedir. İncelemeler yapıldığında birçok araştırmanın sonucunda sporun çeşitli yaşam becerileri geliştirmekte ve bireylerin toplum ile bağının kuvvetlenmesinde olumlu sonuçlar doğurduğu görülmektedir. Yabancı literatürde de yine aynı doğrultuda sonuçlar görülmektedir. Gelişme çağında olan İngiliz gençler üzerinde yapılan çalışmada liderlik, iletişim, sosyal beceriler ve takım çalışması alt boyutlarında oldukça fazla beceri öğrendikleri gözlemlenirken; problem çözme, amaç belirleme, karar verme, duygusal beceriler ve zaman yönetimi alt boyutlarında azda olsa anlamlı değişiklikler gözlemlenerek yaşam becerileri geliştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Buğan MG, 1999). Yabancı literatürde benzer bir çalışmada Avusturya, Amerika ve Kanada'dan sporcu gençler üzerinde yapılan bir çalışmada antrenörler ve ebeveynlerde çalışmaya dahil edilmiştir. Farklı milletlerden genç sporcuların, antrenörlerin ve ebeveynlerin bulunduğu bu çalışma literatürdeki diğer çalışmalara benzerlik göstererek sportif aktiviteler aracılığıyla kişilerin yaşam becerileri geliştirdiğini ortaya koymuştur (Vella SA, Oades LG, Crowe TP, 2013). Ryan ve Dzewaltowski (2002) ortaokul öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin sportif etkinlikler aracılığıyla öz güvenlerinin arttığı, problem çözme ve sosyal becerilerinin geliştiği, girişken ve atılganlık seviyelerinde artışlar olduğu sonucuna varmıştır. Bu çalışma bizim çalışmamızla paralellik göstererek sporun yaşam becerilerini geliştirdiği yönündeki sonucumuzu desteklemektedir. Reynolds ve Ark (1990) araştırmalarının sonucunda spor yapmanın psikolojik bazı olumlu kazanımları olduğunu ve bireylerin sosyal yönlerini geliştirmekle beraber yaşam kalitelerini geliştirdiklerini aktarmıştır. Gelişim çağındaki İngiliz bireyler üzerinde

yapılan başka bir araştırmada genç bireylerin takım çalışması, liderlik, iletişim ve sosyal becerilerinde olumlu değişimler olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Cronin ve Allen, 2017).

Yeni Zelanda'da bir boks klübünün de 41 boksör ile yapılan bir araştırmada sporun yaşam becerileri üzerindeki pozitif etkileri olduğu saptanmıştır. Yaşam becerilerinin araştırıldığı bir başka çalışmada geleneksel çocuk oyunlarının çocukların yaşam becerileri geliştirmekte olumlu sonuçlar verdiği sonucuna ulaşılmıştır (Girmen,2012)

Literatüre bakıldığında sporun yaşam becerileri üzerindeki etkilerinde bizim çalışmamızla paralel sonuçlar bulunduğu tespit edilmiştir. Yabancı ve yerli literatürdeki farklı çalışmaların ortak yanlarından biri de bazı değişkenlerde çalışmaların bazı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görölüyorken bazılarında anlamlı farklılara rastlanamamıştır.

Ortaokul öğrencileri üzerinde sporun yaşam becerilerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada Taşçı (2020), yaş değişkenine göre amaç belirleme alt boyutu hariç diğer tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıklar olduğunu aktarmıştır. Bu çalışmanın yaş değişkenine göre amaç belirleme, sosyal beceriler ve duygusal beceriler alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya koymasına Taşçı (2020)'nin çalışmasına göre bazı noktalarda benzerlik görölüyorken bazı noktalarda farklı sonuçlar elde edildiği görölmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde çalışılan bir başka araştırmada ise çalışmamızdan farklı bir sonuç elde edilerek yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklara rastlanamamıştır (Kardağ, 2019). 14-18 yaşlarındaki basketbol sporcularıyla sporun yaşam becerileri üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada yaşam becerileri geliştirmede yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunamadığı görölmektedir (Türk, 2015). 417 spor yapan öğrencinin katılımı ile yapılan bir diğer çalışmada yaş değişkenine göre sporun yaşam becerilerine etkisi alt boyutlarından amaç belirleme ve liderlik üzerinde anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır (Altun ve ark., 2021). Bu çalışmada yaş değişkeninde amaç belirleme alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunması bizim çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Ayyıldız Durhan, T. (2021) ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı sporun yaşam becerilerine etkisini incelediği çalışmasında yaş değişkenine göre hiçbir anlamlı fark tespit etmediğini bildirmektedir. Türkiye' de lisanslı hokey sporcuları ile yapılan bir çalışmada yaş değişkeninde yaşam becerileri geliştirmede anlamlı farklılıklar bulunamamıştır (Özsarı, Arif., 2021). Bu çalışmalardaki sonuçlar bizim çalışmamızla

farklılıklar göstermektedir. Literatüre bakıldığında sporun yaşam becerilerine etkisinin araştırıldığı çalışmalarda yaş değişkeninde farklı sonuçlar elde edilerek bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit ediliyorken, bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir.

Bu araştırmanın bulguları incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre SYBE ölçeğinin alt boyutlarının hiçbirinde anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Yılmaz (2020), Kardağ (2019) ve Çimen ve Akıncı (2021), çalışmalarında bu çalışmaya paralel olarak cinsiyet değişkeninde sporun yaşam becerileri üzerindeki etkisinde anlamlı farklılıklar bulamadığını aktarmışlardır. Bu örneklere ve bu çalışmaya muhalif olacak şekilde Sarı ve Bozdağ (2021) ve Yılgin (2022) çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar saptamışlardır. Özşarı ve Arif (2021), 117 kadın ve 111 erkek, 228 lisanslı hokey sporcusu ile sporun yaşam becerilerine etkisini araştırdığı çalışmada kadın katılımcıların amaç belirleme, takım çalışması, duygusal beceriler, sosyal beceriler, liderlik alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gözlemleyerek, erkek katılımcılara göre kadın katılımcıların pozitif yönde anlamlı sonuçlarını ortaya koymuştur. Badminton oyuncularını üzerinde yapılan bir çalışmada kadınların erkeklere oranla duygusal beceri değerlerinin yüksek bir sonuç vermesi cinsiyet değişkeninde anlamlı farklar olduğunu aktarmıştır (Zeze ve Erel, 2021). Bu çalışmanın tam tersine Sarı ve Bozdağ (2021) yapmış olduğu çalışmada sporun yaşam becerilerine etkisinin erkek sporcularda anlamlı farklılıklar ile ifade ediyorken kadın sporcularda anlamlı farklılıklar bulunmadığını ifade etmiştir. Literatürde bizim çalışmamızla paralel olarak cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılıklar bulunmayan bazı araştırmalarda mevcuttur. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile yapılan bir çalışmada cinsiyet değişkeninde anlamlı değişimler saptanamamıştır (Yamaner ve ard., 2019). Yapılan araştırmaların farklı sonuçlar elde etmesi literatürdeki zenginlik ve çeşitliliği göstermektedir.

Sınıf değişkenine bakıldığında sporun yaşam becerileri kazandırması bağlamında bu araştırmada anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Kardağ (2019) tarafından 599 spor bilimleri öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada sınıf değişkeninde SYBE ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu aktarılmıştır. Taşçı (2020) tarafından toplamda 779 ortaokul öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada sınıf değişkenine göre amaç belirleme alt boyutu hariç anlamlı farklılıklar saptayamamıştır. Yabancı literatürde ortaokul öğrencilerinin incelendiği bir çalışmada 6. ve 7. Sınıf

öğrencilerinin sportif faaliyetler ile özgüven, problem çözme, sosyal çevre edinme ve atılganlık seviyelerinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir (Ryan ve Dzewaltowski, 2002). Bu çalışma bizim çalışmamızla farklı bir sonuç elde ediyorken Taşçı'nın çalışmasındaki sonuçlara göre benzerlik göstermektedir. Yaş ve sınıf değişenleri birbirine bağlı olarak ilerlediklerini göz önünde bulundurarak literatürdeki çalışmalar incelendiğinde yakın sonuçlar elde edildiği düşünülmektedir.

Bu çalışmada spor türü değişkenine göre hiçbir alt boyutta anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Özsarı, A. (2021) ve Taşçı (2020), çalışmalarında sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptamıştır. Çepikkurt ve Fındık (2017) tarafından yapılan çalışmada spor türü değişkenine göre sosyal beceriler alt boyutunda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Lisanslı sporcuların katılımıyla yapılan bir başka araştırmada bireysel ve takım sporu yapan sporcular arasında anlamlı farklar bulunduğu aktarılmıştır (Yıldırım ve Özcan, 2018). Yabancı literatür incelendiğinde ferdi spor yapanlara göre takım sporlarında faaliyet gösterenlerin sosyal becerilerinin daha yüksek seviyelerde olduğu saptanmıştır (Bloom ve ark., 2008). Literatürde bizim çalışmamızla aynı sonuç elde eden çalışmalarda mevcuttur. Çimen (2020) tarafından yapılan araştırmada spor türüne ve branşına göre hiçbir alt boyutta anlamlı farklılıklar saptanamamıştır. Spor türü ve branş değişkenine göre literatür incelendiğinde sporun her türünün kendine özgü yetenekler ve kabiliyetler gerektirmesi bu alandaki çeşitliliği arttırmakta olduğu görülmektedir.

Araştırma grubu olan Ankara' da üniversite okuyan öğrencilerin okul takımında oynama durumlarına göre sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin alt boyutlarının tümünde istatistiksel olarak anlamlı fark gözlemlenmiştir. Taşçı (2020) ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan araştırmasında bu araştırmaya paralel olarak sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin alt boyutlarının hepsinde istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunduğu ifade edilmiştir. Yıldırım ve Özcan (2018) tarafından ortaya koyulan çalışmalarında lisanslı olarak spor yapanların sosyal beceriler alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğunu aktarmıştır.

Aile gelir durumu değişkenine göre ölçeğin alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklara ulaşılamamıştır. Mayer (1997) tarafından yapılan bir çalışmada çalışmamızla aynı yönde bir sonuç bulunarak aile gelir durumu değişkenine göre yaşam becerileri öğrenmede anlamlı farklara rastlanamamıştır. Öğrencilerin veya

gelişimi devam eden gençlerin spor faaliyetlerine devam edebilmesi veya yeni spor branşlarıyla ilgilenebilmesi ailesinin gelir durumuyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Gençlerin spor organizasyonlarının içinde bulunmasını etkilediği için aile gelir durumunun spor vasıtasıyla ele edilecek kazanımları etkilediği düşünülmektedir.

Anne ve baba eğitim durumları değişkenine göre bu çalışmada istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunamamıştır. Yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde; Bozdağ ve Sarı (2021) tarafından yapılan bir araştırmada baba eğitim seviyesi ile yaşam becerileri arasında olumlu bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada Taşçı (2020) anne baba eğitim seviyesinin sadece takım çalışması alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu aktarmıştır.

Birçok çalışmada bazı değişkenlerde bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar bulunamıyor olması farklı evren ve örneklem gruplarında daha çok kişiye ulaşarak yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu düşündürmektedir. Yapılacak çalışmalarda demografik yapının heterojen olması ve daha çok katılımcı ile yapılması gerektiği yeni bilgilere ulaşılacağını düşündürmektedir. 18-21 yaş aralığında katılımcılar ile çalışılan bu çalışmadaki sonuçlar diğer yaş grupları ile yapılan çalışmalarla paralellik gösterse de daha çok katılımcı ve daha farklı yaş grupları ile çalışmalar yapılabilir. Ankara'daki üniversite kampüslerinde yapılan bu çalışma Türkiye'nin farklı bölgelerinde ve üniversitelerinde yapılabilir. Yapılan bu çalışmalar gelişim sürecindeki bireylerin daha sağlıklı toplumlar için; toplumda yer edinmelerinde, psikolojik ve fizyolojik yönden sporun önemini ortaya koymakla birlikte bireylerin yaşam beceri kazanmasında etkili olduğu gerçeğini ortaya koymuştur. Bu yönüyle sporun gençlerin bir uğraşı olmasında ne kadar mühim bir yere sahip olduğu anlaşılmaktadır. Gelecek nesiller için hem ruhsal hem bedensel yönden gelişmiş ve iletişimi kuvvetli bir toplumun inşa edilmesinde sporun çocuklara ve gençlere teşvik edilmesinin gerektiği görülmektedir. Bu çalışma literatürdeki diğer tüm çalışmalarla beraber hem ailelerin hem de eğitim kurumlarının genç bireyleri spora teşvik ederek yaşam beceri geliştirmede yardımcı olmaları gerçeğini ortaya koymuştur.



6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Araştırmanın bağımsız değişkenlerine göre elde edilen bulguların sonuçları aşağıda verilmiştir. Elde edilen bulguların sonuçlarına göre;

Araştırmanın yaş durumun değişkenine göre duygusal beceriler, sosyal beceriler ve amaç belirleme alt boyutlarında anlamlı fark varken, diğer alt boyutlarında anlamlı fark yoktur.

Araştırmada cinsiyetlere değişkenine göre SYBE ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı fark görülmemiştir.

Araştırmada sınıf değişkenine göre SYBE ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı fark görülmemiştir.

Araştırmada gelir durumu değişkenine göre SYBE ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı fark görülmemiştir.

Araştırmada üniversite takımında oynama değişkenine göre SYBE ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı fark vardır.

Araştırmada spor türü değişkenine göre SYBE ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı fark görülmemiştir.

Araştırmada baba eğitim durumu değişkenine göre SYBE ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı fark görülmemiştir.

Araştırmada anne eğitim durumu değişkenine göre SYBE ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı fark görülmemiştir.

Elde edilen sonuçlara bakıldığında, literatürdeki diğer çalışmalara paralel olarak sporun yaşam becerileri kazandırmada etkili bir yöntem olduğu düşünülmektedir. Bazı değişkenlerde anlamlı farklar bulunamıyor olması farklı evren ve örneklemelerde farklı çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu düşündürmektedir.

Bu çalışma ve literatürdeki diğer çalışmalar bağlamında sporun genç bireyler üzerinde yaşam becerileri geliştirmedeki etkisi yadsınamaz bir gerçektir.

Elde edilen sonuçlar neticesinde öneriler:

- ✓ Gençlerin sağlıklı ve dengeli bir şekilde gelişmeleri, toplumda aktif ve başarılı bireyler olmaları desteklenmiş olur.
- ✓ Sporun, genç bireylerin ruhsal ve bedensel gelişimine katkıda bulunmanın yanı sıra iletişim becerilerini güçlendirmesi ve gelecek nesiller için gelişmiş bir toplumun inşa edilmesine yardımcı olması önemlidir.
- ✓ Aileler ve eğitim kurumları, gençleri spor yapmaya teşvik etme konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Bu çalışma, diğer literatür çalışmalarıyla birlikte, genç bireylerin spor yapmaya teşvik edilmesinin hem ailelerin hem de eğitim kurumlarının gençlere yaşam becerileri geliştirmeleri konusunda yardımcı olması gerektiğini ortaya koymaktadır.
- ✓ Genç bireyleri lisanslı spor yapmaya teşvik etmek önemlidir.
- ✓ Literatürdeki çalışmalarda yaşam becerileri geliştirmedeki verdiği sonuçlar göz önünde bulundurularak gençler Combat sporlar ve mücadele sporlarına yönlendirilmelidir.
- ✓ Yapılan sporun süresi ve geçmişi yaşam becerileri geliştirmekte önemli bir unsur olarak karşımıza çıktığından sporun devamlılığı önem arz etmektedir. Bu bağlamda genç bireylerin spora devamlılığı teşvik edilmelidir.

KAYNAKLAR

- Aksu, M. (1989). *Problem çözüme becerilerinin geliştirilmesi*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı.
- Aracı, H. (1999). *Okullarda beden eğitimi*. Ankara: Bağırhan Yayın.
- Attili, G., Vermigli, P., & Roazzi, A., (2011). Rearing Styles, Parents' attachment Mental State, And Children's Social Abilities The Link To Peer Acceptance. *Child Development Research*, 2011, 1-12.
- Avcıoğlu, H. (2007). *Etkinliklerle Sosyal Beceri Öğretimi*. Ankara: Kök Yayıncılık
- Ayyıldız Durhan, T. (2021). The relationship between the effect of sports on life skills of secondary school students and students' attitudes towards extracurricular activities. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 6(12), 332-377. doi: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.357>
- Bacanlı, H. (1999). *Sosyal Beceri Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Baran, A. G. (1997). *İletişim Sosyolojisi*. Ankara: Afşaroğlu Matbaası.
- Binbaşoğlu, C. (1995). *Eğitim psikolojisi*. (9.b.). Ankara: Yargıcı.
- Bingham, A. (2004). *Çocuklarda problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi*. (Çev. A.F. Oğuzkan). İstanbul: MEB.
- Bloom, G. A. Loughhead, T. M. & Newin, J. (2008). Team building for youth sport. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 79(9), 44-47.
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2004). Life skills training: Empirical findings and future directions. *The Journal of Primary Prevention*, 25(2), 211-232. doi: 10.1023/B:JOPP.0000042391.58573.5b.
- Bozkulak, P. B. (2010). *Okul yöneticilerinin problem çözme becerileri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1147-1158. doi: 10.1177/0146167203254596.

- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.
- Buğan, M. G. (1999). *Yetişkin Zihin Engelli Kadınların Günlük Yaşam Becerilerini Gerçekleştirme Durumlarının Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Burton, D., Naylor, S., & Holliday, B. (2001). Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.) içinde, *Handbook of sport psychology*, pp. 497-528.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The key concepts* (2. baskı). London, UK: Routledge.
- Claessens, B. J., VanEerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255-276.
- Creed, P. A., Patton, W., & Prideaux, L. A. (2007). Predictin Gchange Over Time İn Career Planning And Career Exploration For High School Students. *Journal of Adolescence*, 30(3), 377-92.
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2015). Developmental experiences and well-being in sport: The importance of the coaching climate. *The Sport Psychologist*, 29, 62-71. doi: 10.1123/tsp.2014-0045.
- Cüceloğlu, D. (2013). *Yeniden insan insana* (48. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çaha, Ö. (2000). *Spora Yaslanarak Bir Nefes Alma*. Ankara: Beta Yayınevi.
- Çepikkurt, F. & Fındık, M. (2017). Takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanların sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması, *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 3(2), 55-63.
- Çimen, E. & Akıncı, A.Y. (2021). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Akdeniz Bölgesi Örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 359-370, DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1014641>
- Çimen, E. (2020). 15-18 yaş arası halter ve güreş sporu yapan sporcuların yaşam becerileri düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar*, 1, 5-73.
- Danish, S. J., Forneris, T., & Wallace, I. (2005). Sport-based life skills programming in the schools. *Journal of Applied School Psychology*, 21(2), 41-62.

- Deniz, İ. (2003). *İletişim becerileri eğitiminin ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin iletişim becerisi düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Doğan, S. (2007), *Vizyona Dayalı Liderlik*. İstanbul: Kare Yayıncılık.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A Systematic Review of The Psychological and Social Benefits of Participation In Sport for Children and Adolescents: Informing Development of a Conceptual Model of Health Through Sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1-21.
- Erdem, R. (1999). Yöneticiler için Zaman Yönetimi. *Modern Hastane Yönetimi*, 3(7), 26-31.
- Erdemli, A. (2003). *Bir Temel İnsan Hakkı Olarak Spor Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar*, Bildiriler Kitabı, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Erinç, E. (2008). *Okulöncesi Eğitim Alan ve Almayan İlköğretim Birinci Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Becerilere Sahip Olma Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Erkal, M. Güven, Ö. & Ayan, D. (1998). *Sosyolojik Açısından Spor*. İstanbul: Der Yayınları.
- Eryılmaz, N. (2010). *Çocuk Yuvasında ve Ailesinin Yanında Kalan 6 Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Faupel, A. (Ed.). (2003). *Emotional literacy: Assessment and Intervention: Ages 11 to 16*. User's guide. GL Assessment.
- Findlay, L. C., Girardi, A., & Coplan, R. J., (2006). Links Between Empathy. *Social Behavior And Social Understanding In Early Childhood, Early Quarterly*, 21, 347-359.
- Fişek, K. (2003). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Dünyada ve Türkiye'de Spor Yönetimi*. İstanbul: YGS Yayınları.
- Flynn, L. L. (1989). Developing critical reading skills through cooperative problem solving. *The Reading Teacher*, 42(9), 664-668.
- Girmen, P. (2012). Eskişehir folklorunda çocuk oyunları ve bu oyunların yaşam becerisi kazandırmadaki rolü. *Milli Folklor*, 24(95), 263-273.

- Gould, D., & Carson, S. (2010). The relationship between perceived coaching behaviours and developmental benefits of high school sports participation. *Hellenic Journal of Psychology*, 7, 298-314.
- Gould, D., Flett, R., & Lauer, L. (2012). The relationship between psychosocial developmental and the sports climate experienced by underserved youth. *Psychol Sport Exer*, 13(1), 80-7.
- Göral, M. (2000). Cumhuriyetten Günümüze Beden Eğitimi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4, 305-318.
- Güçlü, U., Schoenmakers, S., Schoffelen, J. M., Bosch, S. E., Van Gerven, M. A. J., Seeliger, K. & Fritsche, M., (2018). Convolutional Neural Network-Based Encoding and Decoding Of Visual Object Recognition In Space And Time. *NeuroImage*, 180, 253-266.
- Güler, M. (1990). *Endüstri İşletmelerinin İş Doyumu ve Depresyon, Kaygı ve Diğer Bazı Değişkenlerin Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürbüz, M., & Aydın, A. H. (2012). Zaman Kavramı ve Yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-20.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*. Pearson.
- Hamdona, Y. O. (2007). *Life skills latent in the content of English for Palestine - grade six textbook* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). The Islamic University of Gaza, Gaza.
- Hilooğlu, S., & Cenkseven-Önder, F., (2010). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Zorbalığı Yordamada Sosyal Beceri ve Yaşam Doyumunun Rolü. *İlköğretim Online*, 9(3), 1159-1173.
- Humphrey, N., Kalambouka, A., Wigelsworth, M., Lendrum, A., Deighton, J., & Wolpert, M. (2011). Measures of social and emotional skills for children and young people: A systematic review. *Educational and Psychological Measurement*, 71(4), 617-637.
- İnal, A. (2015). *Beden Eğitimi ve Spor Bilim*. İstanbul: Nobel Yayınevi.
- Jacobs, J. M. & Wright, P. M. (2017). Transfer of life skills in sport-based youth development programs: a conceptual framework bridging learning to application. *Quest*, 70(1), 81-99. doi: 10.1080/00336297.2017.1348304

- Jones, M. I., Dunn, J. G. H., Holt, N. L., Sullivan, P. J., & Bloom, G. A. (2011). Exploring the „5Cs“ of positive youth development in sport. *Journal of Sport Behavior*, 34(3), 250-267.
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2011). The role of self-regulatory skills in sport and academic performances of elite youth athletes. *Talent Development & Excellence*, 3(2), 263-275.
- Judge, T. A., Bono, J. E., Erez, A., & Locke, E. A. (2005). Core self-evaluations and job and life satisfaction: The role of self-concordance and goal attainment. *The Journal of Applied Psychology*, 90(2), 257-268.
- Kandır, A., & Alpan, U. Y. (2008). Okul Öncesi Dönemde Sosyal-Duygusal Gelişime Anne_Baba Davranışlarının Etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(14), 33-38.
- Kar, A. K. (2011). Importance of life skills for the professionals of 21st century. *The IUP Journal of Soft Skills*, 5(3), 35-45.
- Karadağ, K. (2013). Zaman yönetimi ve yöneticiler. *İdarecinin Sesi Dergisi*, 155(1), 99-103.
- Karagülle, A. E., & Çaycı, B. (2014). Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 4(1), 1-9.
- Kardağ, A. (2019). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam becerileri ve sosyal bütünleşme ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Kardağ, A. (2019). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Yaşam Becerileri Ve Sosyal Bütünleşme İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Keten, M. (1974). *Türkiye' de Spor*. Ankara: Ayyıldız Matbaası.
- Knapp, H. D., E. Taub, & Berman, A. J. (1963). Movements in monkeys with deafferented forelimbs. *Experimental neurology*, 7(4), 305-315.
- Koçel, T. (2005). *İşletme Yöneticiliği*, İstanbul: Beta Basım Yayıncılık.
- Koning, C. & Joyce M. E. (2001). Social and language skills in adolescent boys with Asperger syndrome. *Autism*, 5(1), 23-36.
- Mayer, S. E. (1997). *What money can't buy: Family income and children's life changes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- MEB. (2013). *Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü. Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (5.6.7 ve 8. Sınıflar)*. Ankara: MEB.
- Norman, M. N., & Jordan, J. C. (2006). Targeting life skills in 4-H. *University of Florida Extension*. Retrieved September, 26, 2012.
- Ömeroğlu, E. & Kandır, A. (2005). *Bilişsel gelişim*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Özcan, G. & Yıldırım, S. (2011). Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(2), 111-135.
- Özmete, E. (2008). Gençlere Yönelik Yaşam Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Millî Eğitim*, 36(177), 253–269.
- Özsarı, A. (2021). *Sporun yaşam becerilerine etkisi*. UBCAK 6. Online Uluslararası Bilimsel Çalışmalar Kongresi Bildiriler Kitabı içinde (s. 269-278).
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J., & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of applied sport psychology*, 17(3), 247-254.
- Pujar, L. L., & Patil, S. S. (2016). Life skill development: educationalempowerment of adolescent girls. *RA Journal of Applied Research*, 2(5), 2394-6709.
- Reynolds, K. D., Killen, J. D., Bryson, S. W., Maron, D. J., Taylor, J. B., Maccoloy, N., Farguar, J. W. (1990). Psychosocial Predictors of Physical Activity in Adolescents. *Prev Med*, 19(5), 541-51.
- Roth, W. M., & Michelle, K. M. (1997). Toward a new perspective on problem solving. *Canadian Journal of Education/Revue canadienne de l'education*, 18-32.
- Ryan, J. H., & Dzewaltowski, D. A. (2002). Comparing, the Relationship Between Different Types of Self-Efficacy and Physical Activity in Youth. *Health Educ Behav*, 29(4), 491-504.
- Samancı, O., & Diş, O., (2014). Sosyal Becerileri Zayıf Olan İlkokul Öğrencilerinin Tutum ve Davranışlarının Görüşlerine Göre Öğretmen Değerlendirilmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(2), 573-590.
- Sarı, H. G. & Bozdağ, B. (2021). Lise Öğrencilerinin Çoklu Zekâ Alanları ve Sporda Yaşam Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 130-144, Doi: 10.38021/asbid904800

- Sarı, H. G. (2021). *Lise Öğrencilerinin Çoklu Zeka Alanları Ve Sporda Yaşam Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yozgat.
- Selçuk, M. H. (2010). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrenci Velilerinin Beden Eğitimi Dersinin Sosyalleşmeye Etkilerine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Shimamoto, K. & Ishii, M. (2006). Development of a Daily Life Skills Scale for College Students. *The Japanese Journal of Educational Psychology*, 54(2), 211– 221.
- Shipman, K. L., Zeman, J. L., & Stegall, S. (2001). Regulating emotionall y expressive behavior: Implications of goal sand social partner from middle childhood to adolescence. *Child Study Journal*, 31(4), 249-269.
- Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *KMU İİBF Dergisi*, 10, 261-278.
- Taşçı, M. (2020). *Ortaöğretimde Sportif Faaliyetlere Katılımın Bireyin Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Tekarslan, E., Kılınç, T., Şencan, H. & Baysal, C. A. (2000). *Davranışın Sosyal Psikolojisi*. İstanbul: Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri.
- Telman, N., & Ünsal P. (2005). *İnsan İlişkilerinde İletişim*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Tengilimoğlu, D., Altınöz, M., Başpınar, N. Ö., & Erdönmez, C. (2011). *Zaman Yönetimi*. (Ed. H. Tutar). Ankara.
- Tiryaki, G. (2000). *Spor Psikolojisi*, (1. Baskı). Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Türk, N. (2016). *Sedanter bayanlarda bosu egzersizin fiziksel uygunluk ve psikososyal değişimlerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Türkel, S. & Leblebici, D. N. (2001). *Etkili Zaman Yönetimi ve Uygulaması*. Ankara: Ankara Genç İş adamları Derneği.
- Uğur, A. (2000). Çalışma hayatında zaman yönetimi. *MPM Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi*, 12(143), 18-22.
- Usal, A. (1995). *Davranış Bilimleri*. İzmir: Barış Yayıncılık.
- Ülgen, G. (2001). *Kavram geliştirme - kuramlar ve uygulamalar*. (3.b.). Ankara: Pegem A.

- Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. The relationship between coach leadership, the coach athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Phys Educ Sport Pedagogy*, 18(5), 549-61.
- Walker, H. M., Kavanagh, K., Stiller, B., Golly, A., Severson, H. H., & Feil, E. G. (1998). First step to success: An early intervention approach for preventing school antisocial behavior. *Journal of emotional and behavior disorders*, 6(2), 66-80.
- World Health Organization. (1999). *Partners in life skills education: Conclusions for a United Nations inter-agency meeting*. Retrieved from the World Health Organisation website: http://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf. 12.05.2018.
- Yalçın, H. F. (1995). *Beden Eğitimi Öğretmeni El Kitabı*, Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.
- Yalçın, H. F. (1995). *Beden Eğitimi Öğretmeni El Kitabı*. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Yalçınkaya, M., & Saracaloğlu, A. V. (1993). Üniversite Öğrencilerinin Spora İlişkin Görüşleri ve Beklentileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 12-26.
- Yamaner, F., Uzunlar, H., & Efdal, A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Spora Bağlılık Düzeyi ile Sporun Yaşam Becerilerine Olan Etkileri Arasındaki İlişki Düzeyinin Belirlenmesi, 11. *Uluslararası Spor Camiası Sempozyumu Tam Metinleri*, 23-31.
- Yetim, A. (2008). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Bilge Ofset Matbaacılık Yayıncılık.
- Yetim, A. (2011). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık.
- Yetim, A. A. (2006). *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yılgin, A. (2022). Rekreatif Yürüme Fiziksel Aktivitesinin Yaşam Becerisini Geliştirmeye Etkisinin İncelenmesi: Randomize Yarı Deneysel Çalışma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 66-84
- Yılmaz, A. (2020). The effect of sport on life skills of athlete-students in different education levels: Mixed research approach. *Kastamonu Education Journal*, 28(3), 1233-1243. doi: 10.24106/kefdergi.3766
- Zel, U. (2001). *Kişilik ve Liderlik*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Zeze, B., & Erel, S. (2021). Badminton ve yaşam becerileri üzerine etkisi. *Anatolia Sport Research*, 2(1), 16-29.

Zorba, E., Babayigit, G., Saygin, Ö., İrez, G., Karacabey, K. (2004). 65-68 Yaş Arasındaki Yaşlılarda 10 Haftalık Antrenman Programının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin Araştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(18), 229-34.

