



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**GENÇ FUTBOLCULARDA FUTBOL ANTRENMANLARINA
KATILIMIN YAŞAM BECERİLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

ATILAY BİRTÜRK
DOKTORA TEZİ

DANIŞMAN
PROF. DR. MEHMET MUSTAFA YORULMAZLAR
SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ DOKTORA PROGRAMI

İSTANBUL- 2025



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**GENÇ FUTBOLCULARDA FUTBOL ANTRENMANLARINA
KATILIMIN YAŞAM BECERİLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

ATILAY BİRTÜRK
DOKTORA TEZİ

DANIŞMAN
PROF. DR. MEHMET MUSTAFA YORULMAZLAR
SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ DOKTORA PROGRAMI

İSTANBUL- 2025

 Sağlık Bilimleri Enstitüsü	DOKTORA TEZ ONAY FORMU	Doküman No: SBE-DR-9f
		İlk Yayın Tarihi: 18.01.2022
		Revizyon Tarihi: 09.05.2022
		Revizyon No: 01
Kurum	: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü	
Program türü	: Doktora	
Anabilim Dalı	: Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	
Tez Sahibi	: Atılay BİRTÜRK	
Sınav Tarihi ve Saati	: 02/05/2025 Saat:11.00	
Tez Başlığı	: Genç Futbolcularda Futbol Antrenmanlarına Katılımın Yaşam Becerilerine Etkisinin İncelenmesi	
Bu çalışma, içerik ve kalite bakımından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.		
JÜRİ ÜYELERİ	Unvan, Adı-Soyadı (Kurum adı)	İmza
Danışman	Prof. Dr. Mehmet Mustafa YORULMAZLAR (Marmara Üniversitesi)	
Üye	Prof. Dr. Çetin YAMAN (Marmara Üniversitesi)	
Üye	Prof. Dr. Sinan BOZKURT (Marmara Üniversitesi)	
Üye	Prof. Dr. Abdurrahman KEPOĞLU (İstanbul Topkapı Üniversitesi)	
Üye	Prof. Dr. Mustafa Zahit SERARSLAN (İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi)	
Üye	Prof. Dr. Mustafa EROL (İstanbul Rumeli Üniversitesi)	
ONAY		
Bu tez, yukarıda isimleri bulunan jüri üyeleri tarafından "Marmara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca kabul edilmiş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.		
Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü		

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması ile elde edilmemiş bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Atılay BİRTÜRK

TEŞEKKÜR

Yaşam, güzel bir yolculuktan ibaret... Doktora yolculuğum boyunca bilgi ve tecrübeleriyle akademik yaşamımı yönlendiren, çalışmalarım da akademik bakış açısı ve katkılarıyla her zaman yol gösteren, karşılaştığım her güçlükte yanımda duran ve destekleyen saygıdeğer danışmanım Prof. Dr. Mehmet Mustafa YORULMAZLAR'a minnettarlığımı ifade ederim.

Tezimin her aşamasında değerli fikir ve deneyimlerinden faydalandığım, kıymetli bilgilerini benimle paylaşan hocalarım Prof. Dr. Çetin YAMAN ve Prof. Dr. Turgay BİÇER'e, tezime her konuda destek veren Prof. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU ve Prof. Dr. Mahmut AÇAK'a teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

Doktora eğitimim sırasında tanıştığım ve her konuda fikir alışverişi yaptığım, bana desteğini ve dostluğunu her aşamada sunan çok değerli dostum Dr. Mehmet ALTUN'a çok teşekkür ediyorum.

Tezimin yazımında her konuda desteğini esirgemeyen değerli dostum Dr. Osman URFA'ya da teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmama katılarak en büyük katkıyı sunan genç futbolculara desteklerinden dolayı çok teşekkür ediyorum.

Beni sonsuz sevgi ve istekle destekleyen eşim Hande BİRTÜRK'e ve yüzlerine her baktığımda sonsuz şükür sebebim olan çocuklarım Ayça ve Emir'e en içten sevgilerimi sunuyorum.

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR LİSTESİ	i
ŞEKİLLER LİSTESİ	ii
TABLO LİSTESİ	iii
1. ÖZET	1
2. SUMMARY	2
3. GİRİŞ VE AMAÇ	3
4. GENEL BİLGİLER	6
4.1. Gençlik Kavramı.....	6
4.2. Gençlik Dönemi Aşamaları	7
4.2.1. Fiziksel Gelişim	7
4.2.2. Bilişsel Gelişim.....	7
4.2.3. Duygusal Gelişim	8
4.2.4. Sosyal Gelişim	9
4.2.5. Mesleki Gelişim.....	9
4.2.6. Etik ve Değer Gelişimi	10
4.3. Sporun Tanımı ve Önemi	11
4.4. Sporun Tarihçesi.....	12
4.5. Spor Türleri.....	13
4.5.1. Bireysel Sporlar	13
4.5.2. Takım Sporları.....	13
4.6. Sporun Faydaları.....	13
4.6.1. Fiziksel Sağlık	13
4.6.2. Zihinsel Sağlık.....	14
4.6.3. Sosyal Etkileşim	14
4.6.4. Sporun Kültürel Etkileri	15
4.6.5. Sporun Ekonomik Boyutu	15
4.6.6. Okul Sporları	16
4.7. Futbol Kavramı.....	16
4.8. Futbolun Tarihçesi.....	17
4.9. Futbolun Küresel Etkisi	17
4.10. Yaşam Becerileri	18
4.11. Yaşam Beceri Alanları.....	20
4.11.1. Kişisel Gelişim Becerileri.....	20

4.11.1.1. Özgüven.....	20
4.11.1.2. Hedef Belirleme.....	20
4.11.1.3. Zaman Yönetimi ve Planlama	21
4.11.1.4. Stres Yönetimi	22
4.11.2. Sosyal Beceriler.....	23
4.11.2.1. İletişim Becerileri	23
4.11.2.2. Takım Çalışması	24
4.11.2.3. Empati ve Anlayış.....	24
4.11.2.4. Çatışma Çözme.....	25
4.11.2.5. Liderlik ve Sorumluluk Becerileri.....	26
4.11.3. Psikososyal Beceriler.....	26
4.11.3.1. Aile, Arkadaşlık ve Toplum ilişkileri.....	26
4.12. Spor ve Yaşam Becerileri Arasındaki İlişki	27
4.13. Yaşam Becerilerinin Transferi.....	29
5. GEREÇ VE YÖNTEM	31
5.1. Araştırmanın Modeli.....	31
5.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	31
5.3. Çalışmanın Hipotezleri	31
5.4. Çalışmanın Değişkenleri.....	32
5.5. Dahil Olma Kriterleri.....	33
5.6. Hariç Tutulma Kriterleri.....	33
5.7. Veri Toplama Araçları.....	33
5.7.1. Kişisel Bilgi Formu	33
5.7.2. Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği	33
5.8. Verilerin Toplanması.....	34
5.9. Verilerin Analizi	34
6. BULGULAR	35
7. TARTIŞMA ve SONUÇ	50
7.1. Öneriler.....	55
8. KAYNAKLAR.....	58
9. ÖZGEÇMİŞ	79
10. BİLİMSEL FAALİYETLER	80
Makale	80
Bildiri (Poster veya Sözel).....	80
11. EKLER	81

Ek:1 Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği	81
Ek: 2 Etik Kurul Kararı	83
Ek: 3 Anket ve Araştırma İzni (İstanbul Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu).....	84
Ek: 4 Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği Kullanma İzni	85
Ek: 5 Tez Konusu Onay ve Kabul Enstitü Yönetim Kurulu Kararı	86
Ek: 6 Veli Bilgilendirme ve Onam Formu	87
Ek: 7 Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu	88



KISALTMALAR LİSTESİ

TDK	:	Türk Dil Kurumu
TÜİK	:	Türkiye İstatistik Kurumu
UNICEF	:	Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu
WHO	:	Dünya Sağlık Örgütü
İASKF	:	İstanbul Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu
COVID-19	:	Koronavirüs
ADNKS	:	Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi
BMÖ	:	Birleşmiş Milletler Örgütü
LSSS	:	Spor İçin Yaşam Becerileri Ölçeği
UEFA	:	Avrupa Futbol Federasyonları Birliği
ANOVA	:	Tek Yönlü Varyans Analizi
SPSS	:	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
%	:	Yüzde
N	:	Frekans Sayısı

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa Numarası

Şekil 1. Spor Katılımından Öğrenilen Yaşam Becerileri Modeli.....29



TABLO LİSTESİ

	Sayfa Numarası
Tablo 1. Araştırma Grubunun Betimsel İstatistik Sonuçları.....	35
Tablo 2. Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği Alt Boyutları Normallik Dağılım Testi Sonuçları.....	37
Tablo 3. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması.....	37
Tablo 4. Araştırma Grubunun Takımda Oynama Durumu Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması.....	38
Tablo 5. Araştırma Grubunun Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması.....	39
Tablo 6. Araştırma Grubunun Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması.....	40
Tablo 7. Araştırma Grubunun Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması.....	41
Tablo 8. Araştırma Grubunun Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması.....	42
Tablo 9. Araştırma Grubunun Aile Tutumu Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması.....	43
Tablo 10. Araştırma Grubunun Antrenör Tutumu Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması.....	44
Tablo 11. Araştırma Grubunun Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması.....	45
Tablo 12. Araştırma Grubunun Futbol Oynadığı Yaş Kategorisi Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması.....	46
Tablo 13. Araştırma Grubunun Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması.....	47
Tablo 14. Araştırma Grubunun Okul Başarı Durumu Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması.....	48

1. ÖZET

Tezin başlığı : Genç Futbolcularda Futbol Antrenmanlarına Katılımın Yaşam Becerilerine Etkisinin İncelenmesi

Öğrencinin Adı Soyadı: Atılay Birtürk

Danışman Adı Soyadı: Prof. Dr. Mehmet Mustafa Yorulmazlar

Programın Adı: Spor Yönetimi Bilimleri Doktora Programı

Amaç: İnsan, tabiatı gereği toplum içinde yaşamaya ihtiyaç duyar ve varlığını sürdürmek için diğer insanlarla etkileşime girer. Toplumun temelini oluşturan gençlerin de yaşamlarını yönetmeleri ve farklı yaşam olaylarına uyum sağlamaları için çok çeşitli yaşam becerilerine sahip olmaları gerekmektedir. Gençler arasında popüler bir boş zaman etkinliği olarak kabul edilen sporun, yaşam becerilerinin geliştirilmesi için elverişli bir ortam sunduğu ifade edilmektedir. Bu çalışma, futbol takımlarında futbol antrenmanlarına katılan genç futbolcuların yaşam becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırma evrenini 2022-2023 futbol sezonunda İstanbul ilindeki profesyonel ve amatör futbol takımlarının altyapılarında lisanslı olarak futbol oynayan (13-18 yaş arası) 1179 sporcu oluşturmaktadır. Çalışmada elde edilen verilerin analizi SPSS 25 paket programı ile yapılmıştır. İstatistiksel analizlerden önce verilerin dağılımlarının normal olup olmadığını tespit etmek için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Varyansların homojenliği için de Levene testi yapılmıştır. Parametrik verilere ait bağımsız değişkenlerin ikili karşılaştırmalarında t-testi (independent sample), ikiden fazla grup karşılaştırmaları ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için post-hoc testlerden Scheffe testi yapılmıştır. Çıkan sonuçların istatistiksel anlamlılık derecesi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Cinsiyete, takımda oynama durumuna, spor yapma yılına, yaşamının çoğunu geçirdiği yere, anne eğitim durumuna, aile tutumuna, aile gelir durumuna ve okul başarı durumuna göre birçok yaşam becerisi alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Sonuç: Araştırmanın neticesinde, futbol antrenmanlarına katılımın genç futbolcularda zaman yönetimi, iletişim, amaç belirleme, takım çalışması, sosyal beceriler ve duygusal beceriler gibi birçok yaşam becerisini geliştirdiğine dair bulgular elde edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Spor, yaşam becerileri, futbol, genç futbolcu, antrenman

2. SUMMARY

Title of Thesis: Investigation of the Effect of Participation in Football Trainings on the Life Skills of Young Football Players

Student Name, Surname: Atılay Birtürk

Supervisor Name: Prof. Mehmet Mustafa Yorulmazlar

Program Name: Sports Management Sciences PhD Program

Objective: Humans are inherently social creatures and need to live in a community to survive and interact with others. As the foundation of society, young people also need to have a wide range of life skills to manage their lives and adapt to different life events. Sport, which is considered a popular leisure activity among young people, is said to provide a suitable environment for the development of life skills. This study was conducted to examine the life skills of young football players participating in football training in football teams in terms of various variables.

Materials and Methods: The research universe consists of 1179 athletes (aged 13-18) who are licensed to play football in the youth teams of professional and amateur football teams in Istanbul province in the 2022-2023 football season. The data obtained in the study were analyzed using the SPSS 25 package program. Before the statistical analyzes, skewness and kurtosis coefficients were examined to determine whether the data distributions were normal. Levene test was also performed for the homogeneity of variances. For parametric data, independent t-tests (independent sample) were used for pairwise comparisons of independent variables, and one-way analysis of variance (ANOVA) was used for comparisons of more than two groups. Scheffe test was used as a post-hoc test to determine the source of the difference between groups. The level of statistical significance of the results was accepted as $p < 0.05$

Results: Significant differences were found in many life skill subdimensions according to gender, playing status in the team, years of sports participation, place where he/she spent most of his/her life, mother's education level, family attitude, family income status and school achievement status.

Conclusion: The study found that participation in football training contributes to the development of many life skills in young football players, including time management, communication, goal setting, teamwork, social skills, and emotional skills.

Keywords: Sports, life skills, football, young football player, training

3. GİRİŞ VE AMAÇ

İnsanoğlu, doğumundan yaşlılık dönemine kadar yaşamı boyunca birçok gelişim döneminden geçmektedir. İnsanın kişiliğini ve toplumdaki yerini şekillendiren dönemlerin başında da gençlik dönemi gelmektedir. Bu dönem, çocukluktan yetişkinliğe geçişte yaşanır ve bireyin hayatında önemli bir dönüm noktasıdır. Bu geçiş döneminde gençler, fiziksel, duygusal ve bilişsel değişimler yaşamaktadır. Bu değişimler, genç bireyin kimlik kazanımı ve toplumdaki yerini şekillendirmede önemli rol oynar (Nair, 2018). Gençler, bu içsel değişimlerle başa çıkarken bir yandan toplumla ilişkileri de değişmektedir. Toplum, bu dönüşüm döneminde ergenlerin desteklenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Ergenliğin kendine özgü zorluklarını ve fırsatlarını anlamak, sağlıklı gelişimi teşvik eden destekleyici ortamlar oluşturmak için gereklidir (Gençtan, 1995). Gençlerin sağlıklı gelişimleri için gerekli olan sağlıklı ortamların başında da spor faaliyetleri gelmektedir (Küçük ve Koç, 2004).

Hızla değişen dünya koşulları, gençlerin yaşamlarını derinden etkilemektedir. Küreselleşme, şehirleşme ve ekonomik belirsizlikler gibi faktörler, gençlerin sosyal ilişkilerini, yaşam tarzlarını ve gelecek algılarını şekillendirmektedir. Bu süreçte gençlerde artan teknoloji bağımlılığı, sosyal izolasyon, mental sağlık sorunları ve madde kullanımı gibi olumsuz etkiler görülebilmektedir (Özcebe, 2002). Özellikle COVID-19 pandemisinin tetiklediği bireyselleşme ve işsizlik, gençlerin geleceğe dair kaygılarını daha da artırmıştır (Öncü, 2022).

Bu bağlamda, gençlerin yaşam becerilerini geliştirerek bu zorluklara karşı daha dirençli hale gelmeleri büyük önem taşımaktadır. Sportif etkinliklere katılım, gençlerin fiziksel ve mental sağlığını desteklemenin yanı sıra, takım çalışması, disiplin ve problem çözme gibi önemli yaşam becerilerini kazanmalarına yardımcı olmaktadır (Eken ve Reyhan, 2024). Bu nedenle, gençlerin sporla buluşmaları, kişisel gelişimleri ve toplumsal uyumları için kritik bir adımdır.

Spor hem fiziksel aktiviteyi hem de egzersizi kapsamaktadır. Bununla birlikte, belirli atletik yeteneklerin antrenmanını ve üstünlüğü amaçlayan belirli kurallar veya hedefler etrafında gerçekleşen hareketlerin toplamını ifade etmektedir. Spor, yalnızca fonksiyonel becerileri değil, aynı zamanda liderlik, takım çalışması ve sosyalleşme gibi yetenekleri de geliştirmektedir. Gençlerin karakter oluşturmalarına yardımcı olurken, aynı zamanda motivasyon, disiplin, azim, rekabetçilik, sorumluluk, güven ve özsaygı gibi davranışsal alışkanlıkları da kazandırdığı belirtilmektedir (Pfeifer ve Cornelißen, 2010).

Bireylerin gereksinim duyduğu, bireysel veya sosyal olarak öğrenilebilen, geliştirilebilen ve düzeltilen fiziksel, zihinsel ve davranışsal yetenekler, beceri olarak tanımlanmaktadır

(Cronin ve Allen, 2017). Yaşam becerileri, gençlerin toplumda sağlıklı bir gelişim içinde yer alabilmek için gerekli olan yetenekleri kazanması olarak belirtilmektedir (Kolburan ve Tosun, 2011). Yaşam becerileri, bireylerin farklı ortamlarda başarılı olmalarını sağlayan davranışsal, bilişsel, sosyal ve içsel yeteneklerdir (Danish ve ark., 2004). Çağımızın dinamik ve sürekli değişen yaşam koşullarına hızlı bir şekilde uyum sağlayarak başarılı olmak için genç bireylerin çeşitli yaşam becerilerine sahip olmaları kaçınılmazdır (Gould ve Carson, 2008). Yaşam becerileri, sportif performans artışı (Burton ve ark., 2001), zihinsel yönden güçlenme (Judge ve ark., 2005), sağlıklı yaşam (Claessens ve ark., 2007) ve akademik başarıda artış (Humphrey ve ark., 2011) gibi birçok durumu dolaylı olarak etkileyerek kişilerin hayatında önemli bir rol oynamaktadır.

Gençlerin ergenlik dönemindeki zorlukları daha iyi yönetmeleri ve hayatın çeşitli alanlarında kullanabilecekleri etkili yaşam becerileri edinmeleri, kötü alışkanlıkların oluşumunu engelleyerek sağlıklı ve başarılı bir ergenlik dönemi geçirmelerine yardımcı olabilir (Botvin ve Griffin, 2004). Ergenlik döneminde yaşanan zorlukları en aza indirmek, doğru seçimler yapmak ve karşılaşılan problemlere doğru çözümler üretmek, yaşam becerileri kazanmakla ilgilidir. Genç bireyin düşünce yapısının güçlenmesi, çevresiyle sağlıklı iletişim kurmasına yardımcı olur ve karşısındaki insanın duygularını daha iyi anlamasını sağlar. Dengeli bir yaşam sağlaması için gerekli psikolojik ve sosyal becerileri kazanması önemlidir (Ulus, 2018).

Sporun, gençler arasında yaygın bir katılımı olduğu ve sosyal bir değer taşıdığı gerçeği, onu yaşam becerileri eğitimi için etkin bir araç haline getirmektedir (Gould ve Carson, 2008). Araştırmalar, gençlerin yaşam becerilerini müzik, tiyatro ve spor faaliyetleri gibi ders dışı etkinliklerle geliştirdiklerini göstermektedir. Spor faaliyetleri, herhangi bir ders dışı etkinliğin en fazla sayıda olumlu etkisine sahip organizasyonlardır. Özellikle sporun etkileşimli, duygusal ve sosyal yönlerinin, onu gençlerin gelişimi için umut verici bir ortam haline getirdiği öne sürülmüştür (Kurak ve Açak, 2019). Gençler üzerine yapılan spor araştırmaları, sporun ekip çalışması, hedef belirleme, sorumluluk alma, saygı duyma, zaman yönetimi, bilişsel ve duygusal beceriler, iletişim, sosyal beceriler, liderlik, problem çözme ve karar verme gibi birçok yaşam becerisini geliştirmeye yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır (Holt, 2007; Holt ve ark., 2008). Çocuklar ve gençler için sporun, depresyon ve depresif belirtiler geliştirme riskini azaltmanın yanı sıra yaşam boyu refahı artırarak gelecek yaşamlarında da sağlık açısından yararları olduğu belirtilmektedir (Malm ve ark., 2019).

Spor denince insanların aklına ilk gelen branşlardan biri futboldur. Futbol, dünya çapında ilgi gören hem ticari boyutu olan hem de eğlence boyutu bulunan, insanların tutkuyla bağlandığı

bir spor dalıdır. Yüzbinlerce insanın lisanslı olarak futbol oynadığı (Aşçı, 2009), milyonlarca insanın stadyumlarda ya da ekran başında izlediği, binlerce insana da bu ekonominin içinde istihdam sağlandığı düşünülürse, futbolun küresel boyutta bir endüstriye dönüştüğü görülmektedir (Öntürk ve ark., 2009).

Bilimsel çalışmalar, sporun ve özellikle futbolun bireylerin fiziksel sağlığına ek olarak ruh sağlığını iyileştirdiği ve sosyal becerilerini geliştirdiği yönünde güçlü kanıtlar sunmaktadır (Bingham ve ark., 2014; Curran ve ark., 2014; Mossman ve Cronin, 2019). Futbolun küresel popülaritesi göz önüne alındığında, yaşam becerilerinin gelişimine katkıları incelenmeye değer bir konudur. Bu nedenle, bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerektiği açıktır.

Bu bağlamda çalışma, futbol antrenmanlarına katılan genç futbolcuların yaşam becerilerini ne şekilde etkilediğini hedeflemektedir. Araştırma sonuçlarına göre, futbol antrenmanlarına katılan sporcuların bazı demografik bilgiler ışığında yaşam becerileri araştırılmıştır.

Bu çalışmanın sonuçları, futbolun gençlerin gelişimindeki rolü hakkında daha derinlemesine bir anlayış sunarak, sporun yaşam becerileri eğitiminde kullanılmasına dair yeni perspektifler sağlayacaktır. Ayrıca, elde edilecek bulgular spor kulüpleri, okullar ve politika yapımcılar için gençlerin gelişimine yönelik programların geliştirilmesinde önemli bir veri kaynağı olacaktır. Özellikle futbolun, farklı yaş grupları ve cinsiyetlerdeki gençler üzerindeki etkilerinin belirlenmesi, spor programlarının daha hedefli ve etkili hale getirilmesine katkı sağlayacaktır. Bu bilgilere ek olarak, sporun sadece fiziksel sağlık değil, aynı zamanda sosyal, duygusal ve bilişsel gelişim üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayarak, sporun eğitim sistemindeki yerinin güçlendirilmesi için güçlü bir argüman sunacaktır.

4. GENEL BİLGİLER

4.1. Gençlik Kavramı

Gençlik dönemi, 12-24 yaş arası biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin yaşandığı bir süreçtir. Bu dönemde gençler büyük bir bedensel ve ruhsal değişim geçirirken bağımsızlık arayışına girerler ve rehberliğe ihtiyaç duyarlar (Yılman, 1989). Gençliğin erken işaretleriyle başlayan gençlik dönemi, büyümenin sona erdiği zamana kadar devam eder ve 12-21 yaş aralığını kapsamaktadır (Yörükoğlu, 1985). Birleşmiş Milletler Örgütü (BMÖ), bu dönemin 12-25 yaş aralığını kapsadığını ifade etmektedir (Avcı, 2020). Ergenlik dönemi, 12-22 yaşları arasında fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerin yaşandığı, bireysel farklılıkların önemli olduğu bir süreçtir. Gençler, yaşadıkları değişimlerin nedenlerini anlamak ve bunları tanımak isterken dünya ve toplumla da ilgilenmektedir. Bu dönemde kimlik arayışı ve meslek seçimi gibi sorunlarla karşılaşan gençler, başarılı olurlarsa kimlik duygusu kazanmakta, aksi halde rol karmaşası yaşamaktadır (Alisinanoğlu, 2002). Bu dönem, bireyin kendisi ve çevresiyle başa çıkma çabalarının önemli olduğu bir geçiş evresidir ve son çalışmalar bu dönemin kritik önemini vurgulamaktadır (Erkek ve ark., 2021).

Ülkemizdeki verilere bakıldığında, Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi (ADNKS) sonuçlarına göre 2023 yıl sonu itibarıyla Türkiye'nin toplam nüfusu 85 milyon 372 bin 377 kişi, 15-24 yaş grubundaki genç nüfus ise 12 milyon 872 bin 39 kişi olduğu görülmektedir. Genç nüfus, toplam nüfusun %15,1'ini oluşturmaktadır (TÜİK, 2023). Bu veriler de genç nüfusa verilmesi gereken önemi göstermektedir.

Gençlik dönemi, içinde ergenlik çağının da bulunduğu dönemi kapsamaktadır. Gençler için ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkilerinin olumlu olması, sosyal etkinliklere katılma ve arkadaş gruplarında yer alma gibi davranışlar, bireyin sosyal gelişiminde esastır. Genç bireyin ailesiyle olan ilişkisinde tutum, davranış ve iletişimin sağlıklı olması da bu dönemde çok önemlidir. Ancak maalesef ergenler çoğu kez ana babalar ve toplum tarafından anlaşılmamakta, kendilerine güvenilmemektedir. Görüşlerini ifade edebilecekleri ve kendi başlarına karar alabilecekleri şekilde yetiştirilmemekte; tersine, bundan özellikle uzak tutulmaktadır (UNICEF, 2012). Oysaki bu dönemde genç birey, bir yetişkin gibi düşünebilme kapasitesine ulaşmaktadır (Köksal Akyol, 2014). Bu nedenle gençlerin çevresini tanıma, keşfetme ve kendi duyguları ile fikirlerini ifade etme çabaları, aileler ve iletişim halinde oldukları yetişkinler tarafından desteklenmelidir (Çakmak ve Pektaş, 2018). Çünkü kişisel, bilişsel ve sosyal becerilerde eksiklik yaşayan ergenler, zorbalık, şiddet, uyuşturucu kullanımı, cinsel yolla bulaşan

hastalıklar ve diğer sosyoekonomik zorluklara daha yatkındır. Sonuç olarak, duygusal ve bilişsel beceriler, ergenlerin başarıları için kritik öneme sahiptir (WHO, 1997; McWhirter ve ark., 2007; Langford ve Badeau, 2015).

4.2. Gençlik Dönemi Aşamaları

4.2.1. Fiziksel Gelişim

Bu dönemde gençler fiziksel anlamda çok hızlı bir gelişim göstermektedir. Boy ve kilo artışı, kemik gelişimi ve cinsel olgunlaşma yaşanmaktadır. 0-2 yaş bebeklik evresinden sonra büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu dönemdir. Hormonal değişiklikler, gençlerin vücut yapısında ve görünümünde belirgin farklılıklara yol açmaktadır. Ergenlik çağı olarak adlandırılan bu dönem, 12-18 yaş arasında gerçekleşerek çocukluktan yetişkinliğe doğru adım atılmaktadır (Çimen, 2023).

Fiziksel gelişimi etkileyen faktörler arasında kalıtsal özellikler ve çevresel faktörler de yer almaktadır. Kalıtsal özellikleri destekleyen uygun çevresel etmenler, gençlerin sağlıklı fiziksel gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır (Arı, 2017).

Gençlerin fiziksel gelişimini desteklemek için okul içi ve dışındaki ortamlarda fiziksel aktivitelere bolca yer verilmesi gerekmektedir. Düzenli yapılan spor aktiviteleri sonucunda gençlerin sağlıklı bir fiziksel yapıya ulaşmaları sağlanır. Küçük yaşlarda başlayan ve düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler sayesinde sağlıklı bir fiziksel gelişim sağlanmakta ve oluşabilecek kronik hastalıkların önüne geçilebilmektedir (Parsons ve ark., 1999; Ortega ve ark., 2008; Janssen ve LeBlanc, 2010).

Bireyin fiziksel gelişimi, diğer gelişim alanlarından daha önce başlayıp daha sonrası için bir temel oluşturmaktadır. Bu nedenle fiziksel gelişimin tüm gelişim alanlarıyla doğrudan bağlantısı vardır. Fiziksel olarak sağlıklı bir gelişim göstermeyen bireyin, fiziksel ve sosyal anlamda arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde sorun yaşayabileceği belirtilmektedir. Bu nedenle, genç bir bireyin sağlıklı bir fiziksel gelişiminin diğer tüm gelişim alanlarını olumlu bir şekilde desteklediği ifade edilmektedir (Arı, 2017).

4.2.2. Bilişsel Gelişim

Bilişsel gelişim, çocukluk döneminden gençlik dönemine geçildiğinde bireyin kendisini ve çevresini daha iyi algılamasıyla başlayıp, hayatı boyunca devam eden bir süreçtir. Çevresinde

olan bitenleri anlayarak ve zihin süzgecinden geçirerek belirli kararlar vermeleri, zihinsel süreçlerin gelişmesine yol açmaktadır (Senemoğlu, 2015).

Bireyin çocukluktan itibaren sadece fiziksel gelişim sağlaması, gençlik döneminde yeterli değildir. Çevresiyle sürekli etkileşim içinde olan genç birey, zihinsel açıdan da gelişim göstermek zorundadır (Sakız, 2024). Bu dönemde gençlerin biyolojik ve fiziksel anlamda gelişmeleriyle beraber zihinsel süreçlerinde de gelişmeler yaşanır. Somut düşüncelerden soyut düşüncelere geçiş, mantıklı düşünme ve akıl yürütme becerileri de gelişir. Çevresiyle etkileşimi sonucunda kazandığı deneyimlerin yaşantısına yansıtacağı belirtilmektedir (Şahin, 2015).

Bu dönemde, ergenlerin sürekli değişen toplumsal şartlara ve koşullara ayak uydurması beklenmektedir. Bunun için hem topluma sağlıklı bir şekilde uyum sağlamaları hem de akademik yönden başarı göstermeleri önemlidir. Sağlıklı bir toplum içinde büyümek, barışçıl bir dünya düzeninde gelişmek ve olumsuz iç ve dış etkenlerden uzak durmak, gençlerin bilişsel gelişimlerinin sağlıklı ve sorunsuz bir şekilde gerçekleşmesini sağlayacaktır (Petekçioğlu, 2011).

4.2.3. Duygusal Gelişim

Birey, çocukluk döneminden itibaren duyguları vasıtasıyla çevresiyle iletişim kurar. Kişinin hayatını devam ettirmesinde, iletişim kurmasında ve davranışlarını yönetmesinde duyguların büyük bir önemi vardır. Kişinin sahip olduğu kişilik yapısı ve daha önce yaşadıkları, farklı duygu durumlarının kişiden kişiye değişebileceği gerçeğini ortaya koymaktadır (Berk, 2015).

Bu dönemde gençlerin bulunduğu çevreyle olan ilişkilerinin artışı, duygusal dalgalanmaları da beraberinde getirebilmektedir. Yoğun duygular yaşanması ve arkadaşlık ilişkilerinde iniş çıkışlar olabilmektedir. Gençlerin kimlik arayışı ve duygusal bağımsızlıklarını kazanma süreçleri bu dönemde gerçekleşmektedir. Duygusal inişler ve çıkışlar yaşanabileceği gibi, duygusal anlamda olgunluğun da bu dönemde kazanılabileceği ifade edilmektedir (Koç, 2004).

Ergenlik dönemindeki gencin yaşamında sürekli etkileşim halinde olduğu ebeveyn, öğretmen ve antrenör gibi yetişkinler tarafından duyguları desteklenir ve önem verilirse, duygusal açıdan da desteklenmiş olacağı ifade edilmektedir (Kızılkaya Namlı, 2023).

Duygusal gelişimin sağlıklı olması için öncesinde fiziksel ve bilişsel gelişimin sağlanması gerekmektedir. Tüm gelişim alanları birbirleriyle bağlantılıdır. İnsan, çevresiyle iletişimi süresince duygularıyla hareket eder. Bilişsel gelişim sürecindeki bireylerin, duygusal ve sosyal

yönden de gelişim gösterdiği; bu durumun da toplumsal etkileşim kalitesini yükselttiği belirtilmektedir (Berk, 2015).

4.2.4. Sosyal Gelişim

Sosyalleşme olgusu, insanın içinde bulunduğu toplumun kültürüne ve kurallarına alışma ve uyum sağlama süreci olarak bilinmektedir (Newman, 2016). Bu süreç, bireyin tavır, davranış ve görgü gibi toplumsal yapıyı oluşturan normlarını kapsamaktadır (Tolan, 1996).

Çocukluktan yetişkinliğe doğru adım atılan bu dönemde, genç birey birçok farklı sosyal ortamda bulunarak yeni deneyimler ve yaşam tecrübeleri kazanmaya başlamaktadır. Arkadaş ortamlarında olumlu bir iklimin oluşması ve gruplarda kabul görmesi, bireyin bağımsızlığı ve kimlik gelişimi için oldukça önemlidir (Şahin ve Özçelik, 2016). Sağlıklı arkadaşlıklar kurması ve sevdiği sosyal etkinliklerde yer alması, gencin sosyal gelişiminde olumlu etkiler yaratmaktadır (Gander ve Gardiner, 2004).

Gençlik döneminde sosyalleşme sürecini aile, okul, toplumsal gruplar ve kitle iletişim araçları gibi değişkenler şekillendirmektedir (Şahin ve Özçelik, 2016). Bireyin sosyalleşme sürecini ilk yaşadığı yer, ailesidir. Ailesinden toplum yapısını ve kültürünü öğrenmeye başlayarak, toplum içindeki ilk sosyalleşme adımını ailesi sayesinde atar (Razon, 2010). Ailenin sosyoekonomik yapısı da ergenin sosyalleşme sürecini etkiler (Yavuzer, 2013). Ailesi tarafından desteklenen, çeşitli sosyal aktivitelere ve gruplara yönlendirilen gençlerin kişilik gelişimlerinin sağlıklı bir şekilde ilerlediği gözlemlenmiştir (Durmuş, 2003). Bu dönemde okul ve arkadaş çevresinin eklenmesiyle birlikte daha çok akranlarıyla etkileşim halinde olan gençler, kimlik arayışına girer. Aileden bağımsız olarak hareket etme ve sosyal çevre kurma çabaları hızlanır. Etkileşim halinde olduğu bu ortamlarda onay görmesi, sosyal gelişimi için çok önemlidir (Zastrow ve Krist-Ashman, 2014). Bu dönemde kurduğu sağlıklı sosyal ilişkiler, hayatının geri kalan kısmındaki ilişkilerin de temelini oluşturmaktadır (Koç, 2004).

4.2.5. Mesleki Gelişim

Gençlik dönemi, kariyer planlaması ve mesleki hedeflerin belirlenmesi açısından önem arz eden bir dönemdir (Santrock, 2011). Bu dönemde gençler, gelecekleri için nasıl bir yol haritası çizmeleri gerektiğini öğrenmeye çalışmaktadır. Doğru bir kariyer hedefi için hangi konularda yetenekleri ve ilgileri varsa, bu doğrultuda hangi eğitim programlarını seçmeleri gerektiği hususunda destek almaktadır (Polat ve ark., 2016).

Bu süreçte birey, gelecekte önüne çıkabilecek fırsatları keşfederken bir yandan da kariyerini zora sokabilecek tehditleri görme fırsatı yakalar. Genç birey, bu dönemde kendi yetenek ve becerilerinin farkına vararak bir yol haritası çizmeye çalışır. Böylece kariyer planlama sürecini sağlıklı bir şekilde yürütme fırsatı elde etmiş olur (Bakan, 2014).

Doğru kariyer planlaması ve meslek seçimi, gençlikten yetişkinliğe geçecek birey için önem arz etmektedir. Çünkü bireyin toplumda iyi bir kariyer başlangıcı yapması, sosyoekonomik yönden güçlü ve bağımsız olmasını sağlamaktadır (Rogers ve ark., 2008; Koçakoğlu ve Yalçın, 2020). Bu hedeflere ulaşabilmesi için birey kendini iyi tanımalı ve bulunduğu çevrenin şartlarını iyi tespit etmelidir. Kendini iş hayatında başarıya ulaştıracak faaliyetleri önceden planlamalıdır. Kendi bilgi, beceri, yetenek ve ilgi alanları doğrultusunda seçimler yapması gerektiği belirtilmektedir (Uğur, 2003).

4.2.6. Etik ve Değer Gelişimi

Gençlik döneminde birey, iyi bir eğitim almayı hedefler. Fakat eğitim, sadece rasyonel bilgi ve becerilerin öğrenildiği bir gelişim alanı değildir. Aynı zamanda, toplumu oluşturan kültürel değerlerin ve ahlaki yapının da öğrenildiği bir alandır (Cihan, 2014). Bu dönem, bireyin en yoğun ve üretken olduğu dönemdir. Gençler, kendi değer sistemlerini oluşturarak doğruluk, dürüstlük ve adalet gibi dünya görüşü ve etik değerleri bu dönemde kazanmaktadır. Kişilik yapısı ve ideolojik düşünceler de bu dönemde şekillenir. Sorumluluk ve adalet bilinci geliştirerek, toplum içinde sorumlu bireyler olma yolunda adım atarlar. Aynı zamanda, kendilerini toplumun bir parçası olarak gördükleri dönemdir (Avcı, 2020).

Değerler eğitimi, bir genç için birçok değişkeni barındırmaktadır. Sosyal öğrenme denilen olgu ile başlamaktadır. Önce ailesinden ve yakın çevresinden gördüklerinden öğrenerek, daha sonra okuldan, öğretmenlerinden ve iletişim halinde olduğu akranlarından etkilenmektedir. Bunun yanında sosyal medya veya kitle iletişim araçlarından da etkilendiği görülmektedir. Kısacası, bireyin etkileşim halinde olduğu toplumun tüm paydaşlarından etkileneceği ifade edilmektedir (Giesecke, 2004).

Etik kurallar, toplumun düzeni ve devamı için önemlidir. İnsanlar arası ilişkilerin sağlıklı olması, insanların birbirlerine yardım etmesi, saygı ve sevgi çerçevesinde yaşamaları, kötülük yapmamaları ve dürüst olmaları gibi nitelikler, toplumdaki etik kurallardan bazılarıdır. Bu bağlamda, toplumdaki ortak etik kurallar çerçevesinde insana ve topluma saygının esas olduğu belirtilmektedir (William ve ark., 1988).

Gençlik dönemi boyunca birçok gelişim aşamasından geçen genç birey, bir yandan kendini gerçekleştirirken bir yandan da hayatın zorlu koşullarıyla yüzleşmek zorunda kalır. Bu zorlu yolda daha rahat ilerleyebilmesi için fiziksel ve ruhsal olarak rahatlaması gerekir. Araştırmalara bakıldığında, spora katılımın birey üzerindeki fiziksel ve psikolojik faydaları çokça görülmektedir. Spor, sosyal bir çevre içinde yapıldığından sosyal olarak da birçok beceriyi geliştirmektedir (Bingham ve ark., 2014; Curran ve ark., 2014). Bu nedenle, okul döneminde zorlu süreçlerden geçen gençlerin spora katılımı büyük bir önem arz eder.

4.3. Sporun Tanımı ve Önemi

Spor, bireyin çevresindeki insanlarla birlikte fiziksel yeteneklerini geliştirdiği etkinliklerdir. Bu etkinlikler, belirli kurallar doğrultusunda kişisel ya da grup halinde gerçekleşebilmektedir. Spor yapan birey, fiziksel ve zihinsel yönden gelişmekte ve spor yoluyla sosyalleşerek insan ilişkilerini güçlendirmektedir. Rekabet duygusunu yaşayarak dayanışmayı da öğrenir (Erkal, 1982). Bu dayanışma sayesinde sosyal bağları güçlenir. Spor, geniş kapsamlı bir olgudur. İnsanı her yönden geliştirerek sağlıklı yaşamayı destekleyip bireyin yaptığı etkinlikten haz duymasını sağlamaktadır (Ramazanoğlu ve ark., 2005). Toplumdaki bireylerin kaynaşması için spor, çok önemli bir olgudur (Aksoy, 2020).

Belirli bir plan ve program çerçevesinde düzenli olarak yapılan spor, her yaştan bireyi olumlu yönde etkilemektedir. Vücut yapısında düzelmeler, yağ yakımı, kaygı ve strese azalma, uyku kalitesinde artış gibi durumlar, sağlıklı yaşam için fırsatlar sağlamaktadır (Zorba, 2004). Spor, bireyin bağışıklık sistemi üzerinden serotonin ve endorfin gibi hormonların salgılanmasını sağlayarak kaygı ve depresyona yol açan belirtileri azaltmaktadır (Alpaslan, 2012). Spor yapan insanların kötü alışkanlıklardan uzak durması daha kolay olmaktadır (Çöndü, 1999). Yapılan çalışmalarda, düzenli spor aktivitelerinin alkol ve madde kullanımı gibi zararlı alışkanlıkları önlediği ve kişinin kendini ve çevresini daha iyi algıladığı belirtilmektedir (Kandola ve ark., 2020; Shang ve ark., 2021).

Takım halinde yapılan sporlarda birey, beraber hareket etme, sosyal hayata katılım, sorumluluk kazanma ve grup içinde yer edinme gibi aidiyet duygusunu geliştirecek ve kişiliğini olumlu etkileyebilecek fırsatlar yakalamaktadır (Küçük ve Koç, 2004).

Sonuç olarak, spor bireyin hayatına çok yönlü faydalar sağlamaktadır. Sağlıklı bir yaşam sürmesi, okuldaki akademik başarısının artması ve sosyal ile duygusal açıdan sağlıklı bir birey olması, spor vasıtasıyla gerçekleşmektedir (Gould ve Carson, 2008).

4.4. Sporun Tarihçesi

Sporun tarihçesi, araştırmacılar tarafından çokça tartışma konusu olmuştur. Spor etkinlikleri karşımıza bazen oyun olarak çıkmış, bazen içgüdüsel bir dürtü olarak ortaya çıkmıştır. Bazen de sporun din ve ritüelle bir bağlantısı olduğuna dikkat çekilmiştir. Antik çağlara bakıldığında, spor daha çok erkekler tarafından yapılmaktaydı. Kadınların spora katılımı yok denecek kadar azdı. Bu dönemde yapılan spor, genellikle toplumda güçlü olan sınıfın sembolü olarak görülmekteydi. Daha alt kademedeki insanlar için spor, askeri eğitim ya da eğlence amaçlı yapılmaktaydı. Bu insanların spordaki başarıları, devlet kademesi veya kraliyet tarafından ödüllendirilebiliyordu (Crowther, 2007).

Türklerde spor anlayışı, savaşa hazırlık çalışmaları olarak görülmekteydi. Bu çalışmalar arasında ata binme ve ok atma vardı. Atlar, Türkler için çok önemli bir yere sahipti. Savaşların vazgeçilmezi olan atlar, önemli bir silah olarak kullanılmaktaydı. Hayatın tam merkezinde olan atların, ulaşım aracı olarak ya da yarış yapmak için de kullanıldığı görülmektedir. At yarışlarının amacı, bir yandan spor ve eğlence amaçlıyken diğer yandan da yiğitlik ve mertliğin simgesi olarak görülmekteydi (Kesim, 2024).

Osmanlı döneminde günümüzde adı spor kulüpleri olan spor tekkeleri bulunmaktaydı. Padişahlar başkent olarak belirledikleri şehirlere mutlaka spor tekkeleri açmış ve binicilik, okçuluk, güreş gibi spor dallarında eğitim vermiştir. Padişahlar böylece hem sporu yaygınlaştırmayı hedeflemiş hem de savaşlara hazırlık yapmıştır (Gölbaşı, 2018).

Cumhuriyet döneminde güreş, atıcılık, binicilik gibi eski dönemlerden süregelen köklü spor dallarının yanına uluslararası camiada yaygın olan modern sporlar da eklenmiştir. Avrupa'daki gelişmeler takip edilerek yeni spor dalları çeşitlendirilmiş ve sporun tüm topluma yayılması ile bilinçli bir spor anlayışı kazandırılması hedeflenmiştir (Sarıkaya, 2008).

Günümüze gelindiğinde ise spor, tüm kesimler tarafından tanınan ve sevilen bir olgu haline gelmiştir. Küreselleşen dünyada tüm ülkeler ve milletler spor aracılığıyla bir araya gelmektedir. Birleştirici gücü çok büyük olan spor etkinlikleri, aynı zamanda ekonomik açıdan da büyük bir pay sahibidir. Devletler, şirketler ve kulüpler spora büyük yatırımlar yapmaktadır. Dünyada ülke reklamının en iyi yapıldığı alanlardan biri spor arenasıdır. Bu nedenle, dünya çapında spora olan ilgi büyüktür (Çırka, 2017).

4.5. Spor Türleri

4.5.1. Bireysel Sporlar

Bireysel sporlar, kişinin tek başına rakibiyle mücadele ettiği, kimseden yardım almadığı, bir takım olma anlayışının olmadığı ve sadece kendi çabasıyla başarı sağlamaya çalıştığı etkinliklerdir. Kişi tek başına mücadele ettiği için fiziksel ve zihinsel olarak maksimum performans göstermeye çalışır. Tek yardımcısı kendi performansı olduğu için sürekli kendini geliştirip yenilemesi gerekir (Özen, 2022). Bireysel sporlar arasında tenis, yüzme, bisiklet ve badminton gibi branşlar yer almaktadır (Topçu, 2023). Bireysel sporlarda konsantrasyon ve disiplin ön plandadır. Mücadele gücü ve cesaret, bireysel başarı için destekleyici özelliklerdir (Küçük ve Koç, 2004). Kişinin başarılı ya da başarısız olması kendi gayreti ve sorumluluğundadır. Bu nedenle bireysel sporlarda sporcunun üzerindeki baskı daha fazla olabilmektedir. Müsabakalarda sporcu, rakibinin hamlelerine karşı kendi çözümünü ürettiği için normal yaşamında da sorunlarını kendi başına çözme yeteneğinin geliştiği belirtilmektedir (Başer, 1998).

4.5.2. Takım Sporları

Takım sporları, belirli bir amaç doğrultusunda takım olarak hedefe ulaşmayı amaçlayan branşlardır (Topçu, 2023). Sporcular, takım sporlarında birçok farklı insanla bir araya gelir. Rol model aldıkları insanlardan olumlu şekilde etkilenip rehberlik almasına imkân sağlanır. Takım sporlarında genç oyuncular, antrenörler ve deneyimli sporcular sayesinde sosyal beceriler kazanarak, güvenli ve sağlıklı bir ortamda gelişme şansı yakalar (Yağcı, 2021). Sporcu, takım sporlarında mücadele ederken başarısız olsa da takım arkadaşlarının desteğiyle yoluna devam edebilmektedir. Sporcunun yaşadığı stres seviyesi, bireysel sporlara göre daha az yaşanmaktadır. Takımla beraber ortak hareket etme ve birlikte hedefe yürüme arzusunun, psikolojik açıdan da sporcuyla rahatlatılabileceği söylenmektedir (Başer, 1998).

Bireysel ve takım sporlarındaki sporcuların hedefi aynıdır. Maksimum performans gösterip başarılı olmak, temel hedefleridir (Kassing ve ark., 2004).

4.6. Sporun Faydaları

4.6.1. Fiziksel Sağlık

İnsanoğlu, yaratılışı gereği hareketli bir varlıktır. Doğa ve yaşamın zorluklarının etkisiyle sürekli bir mücadele içinde olan insan, fiziksel aktivitelerle güçlenmektedir. Ancak son

yıllarda telefon, tablet ve bilgisayar gibi teknolojik aletlerin insanların hayatına girmesiyle gençler, aktif olarak hareket etmek yerine evlerde bu elektronik aletlerle vakit geçirerek hareketsiz yaşamı tercih etmektedir. Bu hareketsiz yaşam da gençleri olumsuz etkilemekte ve ilerleyen yaşlarda sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Jedrziowskia ve ark., 2007).

Yurt dışında yapılan araştırmalara bakıldığında, yeteri kadar spor etkinliği yapmayan bireylerin hareket azlığı yüzünden sağlık sorunları yaşadığı ve bu sorunların tedavisi için ülkelerin kasasından milyar dolarlık harcamalar yapıldığı görülmektedir (WHO, 2008).

Bu nedenle, ülkelerin bireylerin sağlık sorunları için harcadığı masrafların en aza indirilmesi için spora verilmesi gereken önem aşıkardır. Çünkü yapılan spor aktiviteleri, bireyin iskelet kas sistemini güçlendirir ve kalp sağlığını iyileştirir. Vücudun işleyişini düzenli hale getirerek güçlü bir bağışıklık sistemi sağlar. Böylece, kişinin hastalıklara yakalanma riskinin azalacağı belirtilmektedir (Akgün, 1989).

4.6.2. Zihinsel Sağlık

Spor etkinlikleri, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleşir. Sporcu da bu kurallara uyarak yarışır ve kurallara saygı gösterir. Sporcular, bireysel ya da takım olarak mücadele ederek başarılı olmaya çalışır. Sonuç olarak, sporun doğasında kazanmak ya da kaybetmek vardır. Böylece sporcular, başarı ve başarısızlık duygusunu da yaşamayı öğrenir. Mutlu olmak, mutsuz olmak, stres yaşamak, kaygı duymak veya öfkelenmek sporun getirdiği doğal duygular arasındadır. Bir müsabaka esnasında karşısına çıkan problemi çözmeye çalışmak ve çözüm üretmek sporun içinde yer almaktadır. Kısacası, hayatın içinde yaşadığı duyguları spor sayesinde deneyimlemek ve özgüven kazanmak olasıdır (Bulgu, 2013). Aynı zamanda spor esnasında vücut tarafından salgılanan hormonlar, kişinin rahatlamasına yol açmaktadır. Zihinsel açıdan kendisini mutlu ve rahatlamış hissetmesi mümkündür (Özer, 2001). Özellikle büyük şehirlerde yaşayan insanlar, hayatın karmaşası ve koşturması içinde stresli duygular yaşayabilmektedir. Araştırmalar, zihinsel ve bedensel yorgunlukla başa çıkmada sporun önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

4.6.3. Sosyal Etkileşim

Sosyalleşme, kişinin çevresine uyum sağlama sürecidir. Bu süreç, belirli kurallar dahilinde olan toplum yapısına ayak uydurması ve kaynaşması ile gerçekleşmektedir. Bu durum da kişinin toplumdaki belirli faaliyet ve etkinliklere katılmasını teşvik etmektedir (Erkal ve ark., 1988).

Spor faaliyetlerinin insanın sosyalleşme sürecine katkı sağladığı bilinmektedir. Takım sporlarında mücadele eden sporcular, doğal olarak yeni arkadaşlar edinmektedir. Sosyal bir ortamın doğal bir sonucu olarak, farklı duyguları yaşama şansı yakalar. Bireysel sporlarda da rakipleri sayesinde yeni insanlarla tanışarak arkadaşlık ilişkileri gelişir. Beraber hareket etmeyi, beraber zaman geçirmeyi, sorumluluk duygusunu, birbirine saygı duymayı ve birbirini sevmeyi spor sayesinde öğrenirler. Bu sayede duygularını daha kolay kontrol etme şansı yakalayabilecekleri belirtilmektedir. Sporcuların yaşadığı ve hissettiği duyguları, kendi hayatlarına transfer etmeleri kolaylaşmaktadır. Kısacası, birey spor sayesinde toplumdaki sosyalleşme sürecini daha sağlıklı ve kolay bir şekilde gerçekleştirebilmektedir (Aksoy ve ark., 2012).

4.6.4. Sporun Kültürel Etkileri

Kültür, insanların yaşadığı çevre ve toplumdan öğrendiklerini, gördüklerini nesiller boyunca gelecek kuşaklara aktarmasıdır. İnsan, sosyal çevresinden görüp öğrendiği her şeyi kültür vasıtasıyla öğrenmektedir (Özkalp, 1993). Bu nedenle, kültürel açıdan sporun önemi büyüktür.

Dünyada spor organizasyonları vasıtasıyla farklı ülkelerden, farklı milletlerden birçok insan bir araya gelmektedir. Yapılan müsabakalarda ülkeler, kendi kültürlerini tanıtmaya fırsatı bularak farklı çevrelerden insanlarla kaynaşma olanağı yakalar. Ülkeler, sporcuları vasıtasıyla kendi reklamlarını yapma şansı da bulurlar. Sporcular, saha içinde olduğu kadar saha dışındaki sosyal sorumluluk projeleri aracılığıyla topluma örnek olmaya çalışmaktadır. Ülkesindeki popüler sporcular, spor elçiliği yaparak dünyada barış ve huzurun sağlanmasına destek vermektedir. Hem seyirci olarak hem de sporcu olarak milyonlarca insanın spor sayesinde bir araya geldiği görülmektedir (Yetim, 2000; Çetin, 2022).

4.6.5. Sporun Ekonomik Boyutu

Spor organizasyonları, dünyada yerel ve küresel bazda yapılmaktadır. Bu organizasyonlar sayesinde dünyanın farklı yerlerinden binlerce seyirci, iş adamı, medya mensubu ve gazeteci, spor için bir araya gelmektedir. Bu sayede ülkelerin ekonomisine önemli ölçüde döviz girişi sağlanmaktadır (Şebin, 2018). Bu organizasyonlar sayesinde ev sahibi ülkeler hem uluslararası alanda prestij kazanmakta hem de ticari faaliyetler sayesinde ekonomileri canlanmaktadır (Gündoğdu, 2001).

Ülkemizin spor gelişimine baktığımızda, son yıllarda çoğu spor branşına gereken önemin verildiğini görmekteyiz. Futbol, basketbol ve voleybol gibi takım sporlarına özellikle daha

fazla yatırım yapılarak gerekli tesislerin ve altyapı çalışmalarının yapıldığı görülmektedir. Uluslararası organizasyonlar sayesinde ülkemizin tanıtımı yapılmakta, politik olarak ülkeler arası köprüler kurulmakta, ekonomik ve sosyal olarak da güçlenmemizi sağlamaktadır (Özdemir, 2020).

Spora ve gençlerimize verilecek desteğin uluslararası arenada ülkemize başarı olarak geri döneceği düşünülmektedir. Bu nedenle, verilecek destek ülkemizin sosyal, kültürel ve ekonomik anlamda gelişimi adına önem arz etmektedir.

4.6.6. Okul Sporları

Okul sporları, çocukların ve gençlerin erken yaşta sporla tanışmasına fırsat vererek fiziksel ve sosyal yönden gelişimlerini hedefleyen etkinliklerdir. Bu sayede öğrenciler fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan gelişim kaydetmektedir. Arkadaşlık edinme, iş birliği, mücadele ve dayanışmayı öğrenerek spor etkinlikleriyle küçük yaşta tanışmaları, hayata hazırlık sürecinde fayda sağlamaktadır (İlhan ve ark., 2011). Okul sporlarına katılımın, öğrencilere kazandırılması hedeflenen birçok amacı vardır. Bu amaçlar arasında ilk öğelerden biri sağlıklı olmaktır. Spor aktiviteleri sayesinde öğrencilere hareket eğitimi, zaman yönetimi, ritim eğitimi ve oyun anlayışı kazandırılmaktadır (Orhun, 1990).

Okul sporları vasıtasıyla gençlere potansiyellerini keşfetme olanağı tanınmakta, yetenekleri doğrultusunda kariyerlerini şekillendirmeleri için fırsatlar sunulmaktadır. Böylece gençler, ders dışı zamanlarını etkin ve aktif bir şekilde kullanma fırsatı yakalamaktadır. Bu etkinlikler vasıtasıyla bireyin toplumda sosyalleşmesi kolaylaşmakta ve sağlıklı bir birey olması için gerekli niteliklere ulaşması da hedeflenmektedir. Aynı zamanda sağlıklı yaşam şansını yakalayıp kötü alışkanlıklardan uzak durması hedeflenmektedir (Akgül ve ark., 2012).

Okul spor faaliyetleri arasında futbol, öğrenciler arasında en fazla rağbet gören branş olarak öne çıkmakta ve bu sayede spor kültürünün yaygınlaşmasına da önemli bir katkı sunmaktadır.

4.7. Futbol Kavramı

Futbolun tanımına baktığımızda, birbirine rakip iki takımdan oluşan, her takımın on bir oyuncudan meydana geldiği, oyuncuların belirli mevkilerde bulunduğu, belirli kuralları olan ve amacın karşı takımın kalesine gol atıp galip gelmek olduğu bir spor türüdür (TDK Sözlük, 2023).

Bir diğ er tan ımda ise futbol; belirli kurallar dahilinde oynanan, saha  l   leri belirli olan, on bir oyuncudan oluşan iki farklı takımın sahada mücadele ettiği, futbol topu ile oynanan bir oyundur. Popülaritesi dünya çapında olan, küresel ölçekte ülkelerin ve takımların marka değerini artıran, ekonomik yönden oldukça g   l  bir oyundur (Bridgewater ve Stray, 2002).

4.8. Futbolun Tarihçesi

Futbolun tarihine baktığımızda, geçmişinin çok eski zamanlara dayandığı görülmektedir. İlk olarak belirli kuralları olmayan, eğlence amaçlı top oyunları olarak karşımıza çıkmaktadır.  in ve Aztek gibi eski uygarlıklarda oynandığı bilinmektedir. Günümüzde oynanan ve belirli kuralları olan futbol, ilk olarak 19.yüzyılda İngilizler tarafından icat edilmiştir. Daha sonra tüm dünyaya hızlı bir şekilde yayılarak günümüze kadar gelen ve çok geniş kitlelere ulaşan futbol, endüstri haline gelerek dünya ekonomisinde büyük bir yer sahibi olmuştur (Yetmir ve Koncavar, 2024).

Ülkemizde futbolun gelişimine baktığımızda, ilk olarak İzmir'e ticaret için gelen İngiliz tüccarlar tarafından boş zamanlarında oynandığı görülmektedir. İzmir'de futbol takımı kuran İngilizleri gören Türkler, futbola yoğun ilgi göstermiş ve 19. yüzyılın sonlarında Türkiye'deki bilinen ilk futbol takımını kurmuşlardır. Bu süreç, ülkemizdeki futbolun başlangıcı olarak bilinmektedir (Yıldırım, 2018).

Cumhuriyet dönemiyle birlikte Türkiye'de futbol, özellikle İstanbul merkezli olarak hızla gelişmeye ba ladığı kaynaklarda belirtilmektedir. 1920'lerin sonlarına doğru Türk futbolu, İstanbul Ligi'nin kurulması ve milli takımın uluslararası arenada yer almaya başlamasıyla önemli bir ivme kazanmıştır. 1950'ler ve 1960'larda futbol hem kulüp hem de milli takım düzeyinde daha rekabetçi hale gelirken, Türk futbolunun altyapı sorunları ve yönetimsel zorlukları da gözlemlenmiştir. 1980'ler ve sonrasında özellikle Süper Lig'in profesyonelle mesi ve yabancı oyuncu kontenjanlarının artırılmasıyla futbol, büyük bir endüstriye dönüşerek modern Türkiye'nin en popüler sporu haline geldiği görülmektedir (Bozk yl , 2007).

4.9. Futbolun Küresel Etkisi

Futbol, dünya çapında popülaritesi en yüksek spor dalı olarak görülmektedir. Ekonomik düzeyi ne olursa olsun, tüm insanların oynadığı ya da seyrettiği bir spor bran ıdır.  lkelerinin ekonomisinde büyük bir paya sahip olmakla beraber, yapılan yatırımlar çok sayıda insana

istihdam sağlamaktadır. Aynı zamanda futbol, ülke tanıtımı adına en büyük reklam araçlarından biri olarak gösterilmektedir (Öntürk ve ark., 2019).

Futbol maçları hem yerel hem de ulusal düzeyde oynanmaktadır. Ulusal düzeyde ülkeler Dünya Kupası ve Avrupa Şampiyonası gibi turnuvalarda milli takımları aracılığıyla mücadele etmektedir. Ülke takımları ise Şampiyonlar Ligi ya da UEFA Ligi gibi turnuvalara katılarak kendi aralarında mücadele etmektedir. Futbol maçlarındaki küresel düzeyde oluşan bu mücadele, ülkeler arası iletişimi, birlikteliği, kültürlerin aktarımını ve tanıtımını sağlamaktadır (Talimciler, 2008).

Futbol sadece sahada verilen fiziksel mücadeleyi kapsamamaktadır. Maç öncesi ve maç sonrası yayınlar, reklamlar, sponsorlar, sosyal medya, basın, taraftarlar, yöneticiler, antrenörler ve futbolcuların aileleri gibi çok geniş kitlelere hitap eden kapsamlı bir alana yayılmaktadır (Erdoğan, 2008). Bu alanın içinde de taraftarlar önemli bir yer tutmaktadır. Futbol kulüplerinin taraftarları, takımlarına derin bir aidiyet hissiyle bağlanır ve kendilerini takımın bir parçası olarak görürler. Takımın başarısına göre hayatlarını şekillendirirler.

Dünyada sanayi, ekonomi ve teknolojinin gelişmesiyle futbolun ve paydaşlarının bilinirliği ile ulaşılabilirliği fazlasıyla artmıştır. Olimpiyat Oyunları ve futbol organizasyonları, dünyada izlenme ve takip edilme boyutunda ilk iki sırayı almaktadır. Televizyon yayınları ve internetin son yıllardaki hızlı gelişimi, futbolun temel taşları olan futbolcuların tanınırlık oranlarını fazlasıyla artırmıştır. Yediden yetmişe herkes tarafından sevilen ve takip edilen futbol, doğru rol model olan sporcuları örnek alan gençleri olumlu şekilde etkilemektedir (Kızılkaya Namlı ve Bingölbali, 2022).

Futbol, yerel ve uluslararası bazda tüm insanları bir araya getiren, birleştiren, sosyal bir ortam sağlayan ve izlemesi keyif veren bir spor dalıdır (Arık, 2008). Bu nedenle, futbolun insanlar üzerinde olumlu ve birleştirici bir gücünün olduğu düşünülmektedir.

4.10. Yaşam Becerileri

Ergenlik dönemi, birey için çocukluktan yetişkinliğe geçilen önemli bir dönemdir. Genç birey, bu dönemde topluma ve yeni dünya düzenine ayak uydurmak, eğitim hayatında başarılı olmak, ekonomik yönden bağımsızlığa ulaşmak ve yaşamın zorluklarının üstesinden gelmek için çabalamaktadır (Çuhadaroğlu Çetin, 2006). Bu durum, gençler için yaşam becerileri kazanmanın önemini gözler önüne sermektedir.

Yaşam becerileri, bireylerin zamanlarının çoğunu geçirdiği sosyal ortamlara uyum sağlamaları ve bu ortamlarda sorunsuzca yaşamalarını sağlayan becerilerdir. Yaşam becerileri, arkadaş ilişkilerinde doğru seçimler yapma, yaşamında doğru kararlar verme, bulunduğu sosyal ortamlarda kendini gösterme ve hayatında doğru hedefler koyma gibi konuları içermektedir (Danish ve ark., 2004). Bilişsel becerileri geliştirme, bireysel ya da takım halinde çalışabilme, her şart ve koşulda yaşamın zorluklarıyla mücadele etme ve olayları değerlendirme gibi konular da yaşam becerilerinin içindedir (Papacharisis ve ark., 2005).

Yaşam becerileri, ergenlerde hem insani gelişim için gerekli yeterlilikleri oluşturmak hem de günlük yaşamın zorluklarıyla etkili bir şekilde başa çıkmak için olumlu davranışların kazanılmasıdır. Yaşam becerileri geliştirmenin, akademik performansı iyileştirebileceği, olumlu sosyal tutumu teşvik edebileceği, uyuşturucu madde kullanımının başlamasını geciktirebileceği, yüksek riskli cinsel davranışların önlenilebileceği ve öfke yönetimini öğretebileceği belirtilmektedir (Mangrulkar ve ark., 2001).

WHO'nun (1999) belirttiği gibi, yaşam becerileri arasında kendine güven ve sosyalleşme gibi hedef niteliklerin geliştirilmesine yönelik psikososyal beceri ve yetenekler bulunmaktadır. Bu beceriler vasıtasıyla gençlerin yetişkinliğe hazırlanması ve sağlıklı gelişimlerinin desteklenmesindeki önem vurgulanmaktadır. Özellikle gençler için yaşam becerilerinin geliştirilmesi, insanın gelişim sürecindeki temel görevleri yerine getirmeyi içeren önemli bir konudur. Gençlerin sağlıklı ve kaliteli bir şekilde yaşamalarını ve gelişmelerini sağlayacak temel yaşam becerilerinin neler olduğu ve nasıl geliştirilebileceği modern toplumlarda hâlâ tartışılmaktadır. Bu nedenle, eğitim programlarının yaşam becerilerini de kapsamı gerektiği belirtilmektedir. Yaşam becerileri, gençlerin hayatlarını başarıyla yönetmelerini ve farklı yaşam olaylarına uyum sağlamalarını desteklemektedir (Gazda ve Brooks, 1985).

Son yıllarda yaşam koşullarının hızla değişmesi nedeniyle gençler arasında büyük bir rekabetin olduğu varsayıldığında, gençlerin çeşitli yetkinliklere sahip olmaları önem arz etmektedir. Gençlerin zorluklara karşı dayanıklı olması ve uyum sağlaması için farklı beceriler geliştirmeleri kaçınılmazdır. Bu beceriler, onların hem sosyal hem de profesyonel yaşamlarında sağlıklı bir şekilde ilerlemelerine yardımcı olacaktır (Gould ve Carson, 2010). Ayrıca ergenlik döneminin zorluklarıyla başa çıkmak için gereken yaşam becerileri farklı yaşam alanlarına aktarılabildiğinde, gençleri alkol ve ilaç kullanımı gibi zararlı alışkanlıklardan uzak tutarak sağlıklı bir gelişim ve başarı sağladığı görülmektedir (Botvin ve Griffin, 2004).

Çocuklarda ve gençlerde spor yoluyla yaşam becerilerinin geliştirilmesine olan ilgi, sosyal-duygusal gelişimi birincil hedeflerinden biri olarak gören çoğu çağdaş gençlik spor organizasyonu ile birlikte günümüzde hâlâ önemini korumaktadır (Gould ve Carson, 2008).

4.11. Yaşam Beceri Alanları

4.11.1. Kişisel Gelişim Becerileri

4.11.1.1. Özgüven

Özgüven, kişinin bir işi yapabileceğine dair inancı olarak tanımlanmaktadır. Bu inanç ne kadar üst düzeyde olursa, o ölçüde başarılı olacağı söylenebilir. Kişinin yaptığı işlerde başarılı olması, psikolojisini de olumlu yönde etkilemektedir. Özgüven düzeyi, bireyin kendisiyle ve sosyal çevresiyle olan ilişkisini etkilemektedir (Kaya ve Taştan, 2020).

Özgüven, bireyin sahip olduğu kişilik ve özellikler sayesinde zorlukları aşması ve bu yaptıklarının çevresi tarafından onaylanması sonucu kendisinde oluşan güven duygusudur (Sayar, 2003). Aynı zamanda bireyin başladığı görevlerde iyi performans sergileyeceğine ve sonucunda çevresiyle iyi ilişkiler kuracağına dair inancının tam olmasıdır (Akagündüz, 2006).

Sporcu ve özgüven ilişkisine baktığımızda, özgüveni yüksek sporcuların başarılı olma ihtimalinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Çünkü özgüveni yüksek olan sporcuların kendilerine olan güveni de yüksektir. Hedeflerine ulaşmak için gerekli yetenek ve becerilere fiziken ve ruhen sahip olduklarına inanmaktadırlar (Yıldırım, 2013).

Düzenli spor yapmanın kişiye birçok fayda sağladığı bilinmektedir. Araştırmalara göre, düzenli spor yapan bireylerin hem fiziksel ve zihinsel gelişim açısından daha avantajlı olduğu (Er, 2010) hem de spor yapmayanlara kıyasla özgüven düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir (Arslan ve ark., 2015; Damar ve Uçan, 2021).

4.11.1.2. Hedef Belirleme

Son yıllardaki ekonomik ve teknolojik gelişmeler, tüm dünyayı küresel bir pazar haline getirmiştir. Bu nedenle bireyler, dünyanın her yerinde iş fırsatları bulabilmektedir. Diğer yandan, ulusal bazda ülkelerin uzun süreli istihdam yaratma durumları azalmıştır. Bu yüzden kişinin kariyer gelişimini kendi başına planlama zorunluluğu doğmuştur. Bu planlama kapsamında öne çıkabilmesi için kişinin doğru hedef belirleme stratejileri geliştirmesi kaçınılmaz olmaktadır (Çetin ve Mavisu, 2024).

Hedef belirleme, kariyer hedeflerine ulaşırken bireyi daha canlı ve istekli hale getiren, daha fazla çaba sarf etmesini sağlayan, programlı bir şekilde ilerlemesini destekleyen bilişsel yönden motive olma durumudur (Locke ve Latham, 1985). Gençlerin yetişkinliğe doğru ilerledikleri bu yolda daha planlı ve koordineli yürümelerini sağlayarak geleceğini şekillendirmelerine yardımcı olmaktadır. Hedef belirleme, öğrencinin kişisel özelliklerini destekleyerek kendine olan güveninin artmasına ve bu şekilde okul hayatının da daha sağlıklı yürütmesine katkı sağlamaktadır (Gökarp, 2018).

Sporcular üzerinde yapılan çalışmalarda, doğru bir şekilde hedef belirleme çalışmaları yapıldığında kişisel gelişim ve öz disiplin ile ilgili özelliklerin geliştiği ve bu vesileyle performanslarında artışlar gözlemlendiği belirtilmektedir (Weinberg ve Gould, 2015). Yüzücülerle yapılan diğer bir çalışmada, hedef belirleme çalışmalarının da içinde olduğu psikolojik beceri çalışmaları sonucunda sporcuların hem psikolojik özellikleri olumlu yönde gelişmiş hem de performanslarında artış görülmüştür (Sheard ve Golby, 2006).

4.11.1.3. Zaman Yönetimi ve Planlama

Zaman, yaşanan olayların geçmiş, bugün ve gelecek şeklinde peş peşe devam ettiği ve insanın kontrolü dışında gelişen bir süreçtir (Gürpınar, 1992). Son yıllarda bilim ve teknolojinin hızla gelişmesi, insana hızlı bir yaşam sunmuştur. Bu nedenle insan, zaman yönetimi problemi yaşamaktadır. Hızla geçen zamanı planlamak ve yönetmek kaçınılmaz olmuştur (Andıç, 2009).

Zaman, içinde yaşayan herkesi ilgilendiren bir olgudur. İnsan, yaşadığı sürece işlerini planlar ve istenilen sürede bitirmeyi hedefler (Erdem ve Kaya, 1998). İnsan, geçen zamanı geri getiremez. Bu nedenle zaman çok değerlidir. Herkesin eşit zamanı vardır; fakat zamanını doğru yönetmek ve israf etmemek gerekmektedir (İmrek, 2011).

Zaman, yaşamımızdaki en önemli kaynaklardan biridir. Başarıya ulaşmak için zamanın etkili ve doğru bir şekilde kullanılması gerekmektedir. Zaman yönetimi, ulaşılabilecek hedeflere daha kolay ve kısa yoldan ulaşma imkânı sağlamaktadır. Etkili zaman yönetimi ise vakit kaybını önleyerek kişi veya kurumlara yeni fırsatlar sunmaktadır (Sayan, 2005).

Toplumu oluşturan en önemli kesimlerin başında gelen gençlerin de zamanını çok iyi yönetmesi gerekmektedir. Fakat gençlerin okul ve okul dışındaki yaşamlarında doğru zaman kullanımını engelleyen birçok faktör bulunmaktadır (Çuhadar ve ark., 2019). Bu nedenle, eğitim hayatından iş hayatına adım atacak gençlerin hayatlarını planlarken başarıya ulaşmaları için zamanlarını doğru yönetmeleri ve doğru kararlar almaları büyük önem arz etmektedir. Bir

ülkenin gelişip refah seviyesine ulaşmasının, gençlerin attığı doğru adımlarla gerçekleşeceği düşünülmektedir.

Zaman yönetimi, karar alma süreci olarak da kabul edilmektedir (Abraham ve ark., 2006). Gençler, bireysel ve takım sporlarında mücadele ederken anlık kararlar vermek zorundadır. Zaman baskısı altında verilen bu kararlar sporda doğru zaman yönetiminin önemini vurgulamaktadır (Johnson, 2006). Spor müsabakalarında belirli bir zamanda defalarca verilen anlık kararlar, sporcuya zamanını yönetme fırsatı sağlamaktadır.

Spor aktiviteleri, gençlerin psikolojik sağlığını güçlendiren ve sosyal becerilerini geliştiren bir ortam sunmaktadır. Bu süreçte, çevresel faktörlerin sağladığı imkânlar ve sosyal etkileşim fırsatları kritik bir rol oynamaktadır (Larson, 2000; Holt, 2016).

Gençlerin yaşam becerilerini öğrenmesi için birçok yol izlenmektedir. Spor yoluyla yaşam becerileri kazanımı da bu yollardan biridir (Danish ve ark., 1995).

4.11.1.4. Stres Yönetimi

Stres, insanın karşılaştığı bazı durumlar nedeniyle psikolojik açıdan ve biyolojik olarak dengesinin bozulmasıdır (Şahin, 2003). Stres, insanın başarılı olmasını engelleyen iç faktörlerden biridir (Aktaş Üstün ve Işık, 2022).

Günümüz dünyasında tempolu yaşam biçimi, zamanın çok hızlı akması ve insanların sürekli bir yerlere yetişme çabası, bireyler üzerinde stres yaratabilmektedir. Stres, insanlar üzerinde fiziksel ve psikolojik olarak birçok sağlık sorununa yol açabilmektedir (Aydın, 2023).

Eğitim sistemimize bakıldığında ise sekiz yıllık kesintisiz zorunlu eğitimden sonra liseye geçiş sınavları ve liseden sonra da üniversiteye geçiş sınavları bulunmaktadır. Bu geçiş süreçlerinde öğrencilerin başarılı olup iyi okullara gitmesi, aileler tarafından beklenmektedir. Aileler, okullar ve toplumdaki insanlar tarafından öğrencilere sınavlarda başarılı olunması yönünde sürekli mesajlar verilmektedir (Birtürk ve Karagün, 2015).

Ergenlik döneminin zorlu süreçleri, okul hayatındaki zorluklar ve sınav kaygısı, gençleri belirsizliğe düşürmektedir (Yörükoğlu, 2004). Bu nedenle, bu dönemde gençler için sporun önemi büyüktür. Spor, insanı stresten uzak tutarak uyku kalitesini artırmakta ve kendine güvenmesini sağlamaktadır. Zihinsel açıdan da güçlenmesine yardımcı olduğu belirtilmektedir (Eroğlu ve Türker, 2020). Aynı zamanda spor, insana kaygı kontrolünü öğreterek güçlü bir karakter yapısı kazandırmaktadır (Baydaş ve Uca, 2024).

Spor, bireyin birçok duyguyu bir arada yaşadığı bir aktivitedir. Başarının getirdiği mutluluğun yanında mutsuzluk ya da kaygı yaşamak gibi duyguları da barındırabilir. Sporcular karşılaştıkları zorlu durumlarla ve stresle baş etmeyi spor sayesinde pekiştirmektedir. Spor, kişiye zihinsel ve fiziksel olarak zorlu koşullarda ayakta kalmayı öğretmektedir (Ekmekçi, 2017; Güvendi ve ark., 2018).

4.11.2. Sosyal Beceriler

4.11.2.1. İletişim Becerileri

İletişim, karşılıklı olarak mesaj alma ve gönderme sürecidir. Bu süreçte, insanın duygu, düşünce ve davranışları aracılığıyla karşısındakiyle iletişim sağlanmaktadır (Altınok Kaya, 2007).

İnsan, sosyal bir varlıktır ve diğer insanlarla iletişim halindedir. İletişim becerileri, diğer insanlarla öncelikle konuşma sayesinde ilişkiler kurulması ve istek ile ihtiyaçların belirtilmesi olarak bilinmektedir (Eripek, 2002). Bireyin kendi çevresi ve iş hayatında başarıya ulaşabilmesi için iletişim becerilerinin iyi olması gerekmektedir. Karşılıklı anlayış ve saygı çerçevesinde gerçekleşen iletişim becerileri sayesinde sağlıklı ve etkili ilişkiler kurulmaktadır (Yıldırım, 2024).

İletişimin kalitesini artırmak için bireyin dikkat etmesi gereken hususlar bulunmaktadır. Bunlar arasında vücut dilini iyi kullanmak, aktif dinleme becerisine sahip olmak, dış görünüme özen göstermek, doğru zamanda iletişimi başlatmak, özgüvenli olmak ve iletişim süresince olumlu tutum sergilemek gibi davranışlar yer almaktadır (Hoşgör, 2014).

Spor yapan bireyler, sosyal olarak kendi takım arkadaşları ve rakipleriyle sürekli iletişim halindedir. Sporun bu sayede iletişim becerilerini geliştirdiği ve sporcunun kendine güvenini artırarak bulunduğu ortamlarda sağlıklı ilişkiler kurduğu belirtilmektedir (Rogge, 2004). Sporcular, antrenmanlarda ya da maçlarda farklı özelliklere ve kişilik yapılarına sahip birçok kişiyle iletişime geçtiği için ve bu durumla hemen hemen her gün karşılaştıkları için iletişim anlamında kendilerini geliştirmektedir (Şahin, 2012).

Yapılan çalışmalara bakıldığında, spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara göre iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Karancı ve ark., 2007; Tepeköylü ve ark., 2009; Öztürk ve ark., 2011). Bu nedenle, sporun iletişim becerilerini geliştirdiği düşünülmektedir.

4.11.2.2. Takım Çalışması

Takım, bir hedefe ulaşmak için birçok farklı yetenek ve beceriye sahip insanların birleşip harekete geçmesinden oluşmaktadır (Donnellon ve Akınhay, 1998). Takımın başarılı olması için grup üyeleri arasında dayanışma ve etkileşim olması gerekmektedir (Sezer ve Durdubaş, 2023).

Takım çalışması, en az iki kişiden oluşan gruplar tarafından başarı elde etmek amacıyla yapılmaktadır. Kendi arasında etkili bir iletişim olan ve ortak bir amaç doğrultusunda hareket eden organizasyonu ifade etmektedir (Alıcı, 2019). Bireyin tek başına sahip olduğu bilgi ve birikim sınırlıdır. Bu nedenle, farklı özellik ve becerilere sahip kişilerin bir araya gelerek oluşturdukları takım olgusu sayesinde zorlukların üstesinden daha etkili bir şekilde gelindiği belirtilmektedir. Takım çalışması, görevlerin etkin bir şekilde ve zamanında tamamlanmasını kolaylaştıran kritik bir unsurdur. Takım üyeleri, karşılıklı bilgi transferi yoluyla yeterliliklerini geliştirmekte ve farklı yeteneklerini sentezleyerek ideal çözümler geliştirme fırsatı elde etmektedir (West, 2012).

Spor müsabakalarında takım çalışmasının etkisi ve önemi büyüktür. Diğer alanlardaki takım çalışmalarına nazaran spor müsabakalarında sporcular, pek çok farklı ya da aynı görevi uyumlu ve etkili bir şekilde koordineli olarak icra etmektedirler (McEwan ve Beauchamp, 2014). Doğru ve sistemli bir takım çalışması sayesinde takım üyelerinin istek ve arzuları artmaktadır. Daha fazla motive olan üyeler sayesinde takımın performansı da yükseliş göstermektedir (Eyisoy, 2018).

Gençlik döneminin çoğunu okul hayatında sosyal bir ortamda geçiren gençlerin, takım çalışması ve iş birliğine ayak uydurması beklenmektedir. Sporun da takım çalışması ve iş birliği becerilerini geliştirdiği düşünüldüğünde, gençlerin gelişimine katkı sağlayacağı belirtilmektedir (Dursun, 2021).

4.11.2.3. Empati ve Anlayış

Empati, kişinin karşısındaki insanı anlaması, duygularına ve fikirlerine önem vermesi sonucunda objektif bir biçimde değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2005).

Son yıllarda hızla değişen yaşam koşulları nedeniyle insanlar arası ilişkiler gün geçtikçe zayıflamaktadır. Kitle iletişim araçlarının kullanımı insan hayatını kolaylaştırır da bu araçların aşırı kullanımı ve bağımlılığı, yüz yüze olan insan ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir (Birtürk ve Biçer, 2021).

Empati, tüm insanların eşit haklara sahip olduğu düşüncesiyle diğer insanların isteklerini ve ihtiyaçlarını anlamamıza yardımcı olan bir davranış biçimidir. Fakat insanların daha fazla bireyselleştiği günümüz dünyasında, başkalarının yaşadığı olumsuzluklara karşı duyarsız kalınması ve kendi çıkarlarının en öne koyulması, empati anlayışının önemini gözler önüne sermektedir (Derman ve Bağ, 2021). Bireyin empati anlayışının artması, insanlar arası ilişkileri daha sağlıklı hale getireceği belirtilmektedir (Borke, 1971).

Spor ortamında her zaman kaygı, stres, heyecan ve mutluluk gibi olumlu ya da olumsuz duygular yaşanmaktadır. Psikolojik durumlardan dolayı başarılı olmak adına bazen etik değerlerden vazgeçilmektedir. Bu nedenle, sporcu, antrenör veya seyirci gibi sporun paydaşlarının birbirlerine empati duygusuyla yaklaşması, sporun seyir zevkini ve kalitesini artıracakı düşünülmektedir (Öztürk ve ark., 2004).

İnsanlar spor sayesinde bir araya gelip sosyalleşmektedir. İnsanları bir araya getiren böylesine önemli bir alanda bireyin empati kurması hem sosyalleşmeyi desteklemesi hem de başarı elde edilmesi açısından önem taşımaktadır (Topcu, 2019).

4.11.2.4. Çatışma Çözme

Çatışma, bireyin yaşadığı toplumsal çevrede karşısına çıkan istemediği olaylar karşısında zor durumda kalması ve bu durum sonucunda yaşadığı duygular olarak görülmektedir (Gürüz ve Temel-Eğimli, 2008).

Birey, hayatı boyunca sosyal bir akışın içindedir. Çevresindeki insanlarla sürekli etkileşim halindedir. Bu nedenle sosyal ilişkilerinde bazı çatışmalar yaşaması doğal bir süreçtir. Bu çatışmalar küçük çaplı ya da büyük bir olay da olabilmektedir (Johnson ve Johnson, 1995). İnsan, hayatı boyunca bulunduğu herhangi bir ortamda farklı birçok sebepten dolayı çatışma yaşayabilmektedir (Arslan, 2005).

Kişi, yaşadığı çatışmayı olumlu bir şekilde değerlendirip çözmek isterse kendi gelişimine katkı sunar. Hem karşısındaki kişinin hem de kendisinin arzu ve dileklerini anlamış olur. Olumlu bakış açısı, kişinin sosyal gelişimine de fayda sağlamaktadır. Kişisel gelişim yolculuğunda karşılaştığı çatışmalara, gelişiminin bir parçası olarak yaklaştığında, kişinin sosyal ilişkileri güçlenir (Gillespie ve Chick, 2001).

Gençlik döneminde bireyler, fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan birçok değişim ve gelişim yaşamaktadır. Yeni arkadaşlıklar kurma, yeni ortamlara girme isteği ve bağımsız olma duygusu ön plandadır. Bağımsız olma isteği, ailesiyle olan ilişkilerinde çatışma yaşamasına

neden olabilmektedir (Şahin ve Özçelik, 2016). Fakat düzenli olarak spor yapan gençlerin ebeveynleriyle daha az çatışma yaşadıkları belirtilmektedir (Field ve ark., 2001). Böylesine hareketli bir dönemde, gençler için spor aktivitelerinin önemi daha net anlaşılmaktadır.

4.11.2.5. Liderlik ve Sorumluluk Becerileri

Liderlik, toplumu oluşturan insanları etkisi altına alıp istenilen hedeflere ulaşmak için onları motive etme yeteneğidir (Güney, 1999).

Tarih boyunca insanlar gruplar halinde yaşamıştır. Grubun ihtiyaçları ve istekleri doğrultusunda çoğu zaman bir lidere ihtiyaç duymuştur. Liderlik, grubu ortak bir noktada toplamak, motive etmek, iyi iletişim kurmak, grubu doğru yönlendirmek ve grubun ihtiyaçlarını iyi anlamak gibi özelliklerden oluşmaktadır. Aynı zamanda, iyi bir liderin problem çözme ve çözüm üretme yeteneğinin üst düzeyde olması gerekmektedir (Yıldırım, 2024).

Okul ortamı, organize sosyal yaşamın ilk örneklerinden biri olarak ortaya çıkmıştır. Okullar, sosyal yapıları gereği gençlerde liderlik özellikleri ve sorumluluk duygularını geliştirmesi için fırsatlar sunmaktadır (Duran, 2019). Erken çocukluk döneminde hazırlanan eğitim programlarının, çocukların liderlik ve sorumluluk becerileri kazanmasında ailelere ve eğitimcilere destek olacağı belirtilmektedir. Bu beceriler arasında kendi potansiyelinin farkında olması, doğru arkadaşlıklar kurması, arkadaş ilişkilerinin sağlıklı olması, bulunduğu ortama ayak uydurabilmesi, bir sorunla karşılaştığında çözüm üretebilmesi ve isteklerinde kararlı olması gibi davranışlar bulunmaktadır (Simsar ve Yalçın, 2022).

Spor ve liderlik ilişkisi incelendiğinde, özellikle takım sporlarında yer alan sporcuların spor yapma yılı arttıkça liderlik özelliklerinin de arttığı belirtilmektedir (Akyüz ve Karavelioğlu, 2022). İnsan ve toplum ilişkisi değerlendirildiğinde, sporun insanları bir araya getirmesi, iş birliği, uyum, disiplin, planlı yaşamı desteklemesi ve aynı zamanda içerisinde liderlik özelliğinin de bulunduğu birçok psikolojik özelliğin gelişimini desteklediği ifade edilmektedir (Filiz Dinç, 2022). Tüm bu faydaların yanında, spor aktivitelerine katılım, gençlerin toplumdaki kurallara uyma bilinci, sorumluluklarının farkına varma, insan haklarına saygı duymayı öğrenme ve liderlik özelliklerini geliştirme gibi gelişimleri sağlamaktadır (Özdemir, 1992).

4.11.3. Psikososyal Beceriler

4.11.3.1. Aile, Arkadaşlık ve Toplum ilişkileri

Aile, fertlerin birbirine biyolojik veya duygusal olarak bağlı olduğu, karı-koca, eş ve çocuklardan oluşan, yaşadıkları hayatı ortak olarak paylaşan ve toplumu oluşturan temel yapıdır

(Hetherington ve ark., 2006). Aile, çocuklar ve gençlerin gelişimi için önem taşımaktadır. Kişinin toplumsal yapıya ayak uydurması sürecinde ailenin etkisi büyüktür (Karataş, 2001). Bu süreçte okul, arkadaşlar, toplumsal çevre ve medya gibi birçok etken olmasına rağmen ailenin etkisi en başta yer almaktadır (Arnett, 1995).

Birey için aile ilişkilerinin öneminin yanı sıra arkadaş ilişkilerinin de önemi büyüktür. Arkadaşlık ilişkileri, ergenler için çok önemlidir. Aileleriyle olan ilişkileri genel anlamda gencin eğitimi ve gelecek planlaması ile ilgili olmakla beraber, akran ilişkileri daha çok gündelik yaşamla ilişkilidir. Gençler, arkadaşlarıyla daha çok ev dışında sosyal ortamlarda görüşürler ve beraber zaman geçirirler. Arkadaşlık ilişkileri, aile ilişkilerine oranla daha esnek ve serbesttir. Çoğu zaman gençler, arkadaşlarının yanında kendilerini daha rahat hissetmektedir (Demir ve ark., 2005).

Ergenlik dönemindeki gençlerin önce kendi aileleriyle, daha sonra da akran gruplarıyla devam eden sosyalleşme süreçlerinde spor aktivitelerine katılım sağlaması, toplum içinde var olmalarını kolaylaştırmaktadır. Çünkü spor sayesinde iletişim becerileri gelişmekte, karşısındaki insanın duygularını daha iyi anlamakta, bir gruba aidiyet duygusu gelişmekte ve kendini değerli hissetmektedir. Bu da bireyin toplumsallaşma sürecinde sağlıklı ilerlemesine yardımcı olmaktadır (Kaplan ve Çetinkaya, 2014).

4.12. Spor ve Yaşam Becerileri Arasındaki İlişki

Teknolojik gelişmeler, sanayi devrimi, küreselleşen dünya, kentleşme, sokaklardaki oyun oynama kültürünün bitmesi, çocukların ve gençlerin telefon ve tablet bağımlılığı, Covid-19 sonrası bireyselleşme ve işsizlik oranlarının artması, gençlerde hareketsiz yaşama neden olmaktadır. Bu süreçler de gençlerde gelecek kaygısına ve sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Aynı zamanda ergenlik çağındaki gençler, alkol, uyuşturucu ve sigara gibi kötü alışkanlıklarla baş etme sorunu yaşamaktadır. Gençlik dönemi, ergenlerin fiziksel, sosyal ve psikolojik yönlerden gelişime çok açık olduğu, fakat yukarıda saydığım nedenlerden dolayı potansiyellerini istenilen düzeyde gösteremedikleri bir dönemdir (Koç, 2004). İşte bu nedenle gençlik döneminde ergenlerin yaşamın zorluklarıyla baş edebilmeleri için yaşam becerileri geliştirmeleri önemlidir.

İnsan, yaşamı boyunca belirli aşamalardan geçmektedir. Bu aşamalar, kişisel gelişimi kapsayan dönemlerdir. Gençler, bedensel, zihinsel ve sosyal olarak sürekli bir ilerleme içindedir. Bu ilerlemenin pozitif anlamda olması, yaşam becerileri kazanmakla mümkün olmaktadır. Bireylerin kazandığı yaşam becerileri genellikle gençlik döneminde gerçekleşmektedir. Bu süre

zarfında karşılaştıkları sorunları çözme ve olaylara uyum sağlayabilme yetenekleri de büyük önem arz etmektedir (Albay ve Öçalan, 2023). Bunun yollarından biri de spora katılımdır.

Spor, gençler tarafından sevilen bir aktivitedir. Genel anlamda gençler, spor yaparken isteklidir ve motivasyonları yüksektir. Spor yoluyla gençler, sosyal ve duygusal yönden gelişim sağlamaktadır. Bu nedenle spora katılım, yaşam becerileri kazanmak için uygun bir ortam olarak görülmektedir (Gould ve Carson, 2008).

Spor, gençlerde doğru zaman kullanımı, grupla beraber hareket etme becerisi, farklı görüşlere saygı gösterme ve iş birliği gibi davranışları geliştirerek sosyalleşme sürecine olumlu katkılar sağlamaktadır (Bulgu ve Akcan, 2003).

Spora katılım sayesinde ergenlerde çeşitli olumlu değişiklikler görülmektedir. Bu değişimler arasında hedef belirleme, takım çalışması, iletişim, liderlik, problem çözme ve zaman yönetimi gibi yaşam becerileri bulunmaktadır (Johnston ve ark., 2013). Gençler, ergenlik döneminde alkol ve sigara gibi kötü alışkanlıklar da edinebilmektedir. Bu zorlu süreçlerle mücadele etmek ve sağlıklı bir şekilde hayatlarına devam edebilmek için yaşam becerileri kazanmaları önemlidir. Bu da psikolojik ve sosyal yönden gelişimle sağlanmaktadır (Botvin ve Griffin, 2004).

Birey, gençlik döneminde yaşamının çoğunu okul hayatında geçirmektedir. Japonya’ da spor aktivitelerine katılımdan dolayı kazanılan becerileri araştıran çalışmalara bakıldığında; sporun sosyal becerileri (Sugiyama, 1999), psikolojik rekabet becerileri (Tokunaga ve Hashimoto, 1988), rekabetçi durum becerileri ve yaşam becerilerini (Ueno ve Nakagomi, 1998) içerdiği tespit edilmiştir.

Bireyin gelişiminin çocukluktan yaşlılık dönemine kadar devam ettiği, fakat gençlik döneminde daha zorlu bir süreçten geçtiği belirtilmektedir. Akademik hayatın devamı, gelecek kaygısı ve topluma uyum sağlama süreçlerinde gençler zorlanabilmektedir. Gençlerin bu süreci daha kolay atlatabilmeleri için birçok yaşam becerisi kazanmaları gerekmektedir. Okul içinde veya dışında, yaşam becerileri kazanması için uygun ortamlardan biri de spor katılımıdır. Çünkü gençlerin çoğu sosyalleşmek ve kendini iyi hissetmek için spor yapmak istemektedir. Bu sayede gençlerin kişilik gelişimi ve hayata pozitif bakış açısı kazanmaları sağlanır. Bu nedenle gençlerin gelişimi için spora katılımı kullanmak tüm çevreler tarafından önemli bulunmaktadır (Allen ve ark., 2015).

Şekil 1. Spor Katılımından Öğrenilen Yaşam Becerileri Modeli

Psikolojik	Kişisel
• Baskı altında performans göstermek • İyi kararlar almak • Hedefler belirlemek ve bunlara ulaşmak • Özdenetim sahibi olmak • Kendini değerlendirmek	• Organize olmak • Hem başarıyı hem de başarısızlığı ele almak • Sınırlarını tanımak • Başarmak için esnek olmak
Kişilerarası	Davranışsal
• Başkalarıyla iletişim kurmak • Farklı kişiliklerdeki insanlarla çalışmak • Başkalarına saygı duymak • Başkalarının değerlerini ve inançlarını kabul etmek • Bir sistem içinde çalışmak • Nefret etmeden rekabet etmek	• Kendini sınırlarına kadar zorlamak • Risk almak • Bir taahhütte bulunmak ve buna bağlı kalmak • Kendini adamak • Davranışının sorumluluğunu kabul etmek • Öz motivasyona sahip olmak

(Danish ve ark., 1995)

Bu modele bakıldığında, spora katılım sayesinde bireyin psikolojik, kişisel, davranışsal ve sosyal yönlerden çeşitli gelişimler sağladığı görülmektedir. Aynı zamanda bu modeldeki en önemli durum ise spor yoluyla öğrenilen becerilerin yaşamın diğer alanlarına aktarılabilmesidir (Danish ve ark., 1995).

4.13. Yaşam Becerilerinin Transferi

Yaşam becerilerinin transferi, spora katılım yoluyla kazanılan becerilerin sporcu tarafından içselleştirilmesi ve bu davranışları genelleyip spor dışındaki alanlarda kullanmasıdır (Pierce ve ark., 2017). Araştırmalara bakıldığında, yaşam becerileri spora katılım yoluyla edinilebilmektedir. Fakat spor yoluyla edinilen bir becerinin yaşam becerisi olarak nitelendirilebilmesi için ev, okul ya da iş hayatı gibi yaşamın diğer alanlarına başarılı bir şekilde aktarılması ve bu alanlarda uygulanması gerekmektedir (Gould ve Carson, 2008; Pierce ve ark., 2018).

Örnek vermek gerekirse, bir basketbolcunun serbest atış sırasında nefesini düzenleyerek atış yapması bir beceridir. Fakat bu sporcu, okuldaki bir sınav ortamında kaygısıyla başa çıkmak için nefesini düzenleyip bu becerisini farklı bir ortama aktarması, yaşam becerisidir (Gould ve Carson, 2008).

Gençlerin spor yoluyla yaşam becerisi kazanması ve bu becerileri hayatlarının diğer alanlarında kullanması sonucunda yaşam becerileri transferi gerçekleşmektedir. Bu sayede hayatlarının her aşamasında kullandıkları beceriler, gençlerin yaşam kalitesinde artışa sebep olmaktadır. Bu da gençlerin daha sağlıklı ve mutlu olmalarına yardımcı olmaktadır (Weiss ve ark., 2014).

Spora katılım yoluyla kazanılan beceriler, gençlerin zamanlarının çoğunu geçirdiği sosyal ortamlara aktarılmaktadır. Gençler de bu becerileri bu ortamlarda kullanmaktadır (Allen ve ark., 2015).

Sporcular, müsabakalar esnasında birçok duyguyu bir arada yaşayarak duygularını kontrol etme şansı yakalamaktadır. Aynı zamanda spor, bireye liderlik özellikleri de kazandırmaktadır. Bu özellikleri kazanmak, spor performansını daha üst düzeye çıkarmaktadır. Sporda başarılı olmasını sağlayan bu becerilerin, yaşamın diğer alanlarına aktarılmasıyla vazgeçilmez deneyimler kazanılmaktadır (Pierce ve ark., 2018).

Spor müsabakalarında sporcuya rehberlik eden antrenörlerin, bu becerilerin kazandırılmasında büyük katkısı vardır (Gould ve Carson, 2008). Sporcunun her zaman yanında olan ailesinin ve akranlarının da doğru yönlendirmelerinin beceri kazanımında etkili olduğu belirtilmektedir (Holt ve ark., 2017). Okulda öğrenilen becerilerin, evde ailenin desteğiyle daha kolay içselleştirilmesi ve yaşamın diğer alanlarına transferi kolaylaşmaktadır (Sezgin, 2018).

Yaşam becerilerinin gençlerde sosyal, davranışsal ve duygusal gelişimde çok önemli bir etken olduğu göz önüne alındığında, bu becerilerin erken yaşlarda edinilmesi genç birey için önem arz etmektedir. Bu sayede gençler, hayatın zorlu koşullarıyla daha rahat mücadele edip sosyal ilişkilerindeki güçlüklerle de daha kolay başa çıkabilmektedir (Holt ve ark., 2008).

Bu nedenle, bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerektiği açıktır. Bu bağlamda çalışma, futbol antrenmanlarına katılan genç futbolcuların yaşam becerilerini nasıl etkilediğini hedeflemektedir. Anket sonuçlarına göre spor yapan öğrencilerin bazı demografik bilgiler ışığında yaşam becerileri araştırılmıştır.

5. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde incelemenin yöntemi, örneklem grubu, veri toplama yöntemleri, verilerin elde edilmesi ve verilerin değerlendirilmesine ilişkin bilgiler sunulmuştur.

5.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, betimsel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Tarama modeli, belirli bir grubun özelliklerini tanımlamak amacıyla veri toplama işlemini hedefleyen çalışmaları ifade eder. Bu hedef doğrultusunda, araştırma faaliyetlerinde çok sayıda örnekten veri toplanmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2007). Betimsel tarama modeli, geçmişte veya mevcut bir durumu olduğu gibi tasvir etmeyi amaçlar. Araştırmanın odaklandığı olay, bireyler, nesneler veya koşullar içinde olduğu gibi ve gerçek halde tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2018). Araştırma problemiyle ilişkili değişkenler, katılımcıların doğal ortamında herhangi bir müdahalede bulunulmadan tespit edilmiş ve anket yoluyla veriler toplanmıştır.

5.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın hedef evreni, Türkiye'deki profesyonel ve amatör futbol takımlarının altyapılarında oynayan 13-18 yaş arası genç futbolcuları kapsamaktadır. Ancak, ulaşılabilirlik, zaman kısıtları ve veri toplama pratikliği göz önüne alındığında, çalışmanın somut evreni olarak 2022-2023 futbol sezonunda İstanbul ilindeki profesyonel ve amatör futbol takımlarının altyapılarında lisanslı olarak futbol oynayan (13-18 yaş arası) 1179 sporcu ile sınırlandırılmıştır. İstanbul ilinin seçilme nedeni, ülke genelindeki futbol altyapı takımlarının ve lisanslı sporcularının en fazla olduğu il olmasıdır. Aynı zamanda İstanbul'un sosyokültürel açıdan birçok çeşitliliğe sahip olması önem arz etmektedir.

Araştırmada, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, araştırmacının erişimine açık, coğrafi olarak yakın ve gönüllü katılımcılardan oluşan bir örneklem seçimini içerir (Ekiz, 2009).

5.3. Çalışmanın Hipotezleri

Bu çalışmada futbol antrenmanlarına katılımın, gençlere yaşam becerileri kazandırmasındaki rolü tespit edilmeye çalışılmıştır. Diğer yandan, sporcuların demografik ve çeşitli özelliklerine göre futbolun yaşam becerisi kazandırmasındaki rolü saptanmaya çalışılmıştır. Bu bilgiler ışığında aşağıdaki hipotezler sınanmıştır.

H1. Genç futbolcuların yaşam becerileri kazanmasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H2. Genç futbolcuların yaşam becerileri kazanmasında takımda devamlı oynama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H3. Genç futbolcuların yaşam becerileri kazanmasında futbol oynama yılına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H4. Genç futbolcuların yaşamının çoğunu geçirdiği yerleşim merkezine göre yaşam becerileri kazanmada anlamlı bir farklılık vardır.

H5. Annenin eğitim durumuna göre futbolcuların yaşam becerileri kazanmasında anlamlı bir farklılık vardır.

H6. Babanın eğitim durumuna göre futbolcuların yaşam becerileri kazanmasında anlamlı bir farklılık vardır.

H7. Genç futbolcuların yaşam becerilerinde aile tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H8. Genç futbolcuların yaşam becerilerinde antrenörünün tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H9. Genç futbolcuların yaşam becerileri kazanmasında aile gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H10. Genç futbolcuların yaşam becerileri kazanmasında futbol oynadığı yaş kategorisine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H11. Genç futbolcuların yaşam becerileri kazanmasında kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H12. Genç futbolcuların yaşam becerileri kazanmasında okul başarı durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

5.4. Çalışmanın Değişkenleri

Araştırmanın bağımlı değişkenleri; hedef belirleme, takım çalışması, liderlik, zaman yönetimi, iletişim, duygusal beceriler ve sosyal beceriler olmak üzere yaşam becerisi alt boyutlarından oluşmaktadır.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri ise araştırma grubunun yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, spor yapma süresi, aile ekonomik durumu, aile tutumu, aile eğitim durumu, okul başarısı, antrenman sayısı, antrenörün tutumu, futbol oynadığı lig ve kategori olarak belirlenmiştir.

5.5. Dahil Olma Kriterleri

- Sporcuların çalışmaya katılmak için gönüllü olması,
- Sporcuların ailelerinden gerekli iznin alınmış olması,
- 13-18 yaş arasında olması,
- U13-U18 arasındaki yaş kategorisinde futbol oynuyor olması.

5.6. Hariç Tutulma Kriterleri

- Araştırmaya katılmak için gönüllü olmamak,
- Sporcuların ailelerinden gerekli izinlerin alınamaması,
- 13-18 yaş aralığında olmamak,
- U13-U18 arasındaki yaş kategorisinde oynamıyor olmak.

5.7. Veri Toplama Araçları

5.7.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırmada, genç futbolcuların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu; yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, spor yapma süresi, haftalık antrenman sayısı, anne ve babanın eğitim durumu, ebeveyn ve antrenör tutumu, aile ekonomik durumu, takımda oynama durumu ve okul başarı durumu gibi sorulardan oluşmaktadır.

5.7.2. Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği

Araştırmada veri toplama aracı olarak, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan kişisel bilgi formuna ek olarak, "Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek, Google Forms aracılığıyla çevrimiçi olarak uygulanmış ve gönüllü katılımcılardan, ölçek maddelerini samimi ve dikkatli bir şekilde yanıtlamaları istenmiştir (Ek-1). Orijinal formu "Spor İçin Yaşam Becerileri Ölçeği (LSSS)" olan ölçek, spor yoluyla kazanılan yaşam becerilerini değerlendirmek amacıyla 2017 yılında Cronin ve Allen tarafından 5'li Likert tipi olarak geliştirilmiştir (Cronin ve Allen, 2017). Ölçek 21 yaşına kadar ortaokul,

lise ve üniversite öğrencilerine uygulanabilmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirliği 2018 yılında Açık ve Düz tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 31 maddeden oluşmaktadır. Hedef belirleme, takım çalışması, liderlik, zaman yönetimi, iletişim, duygusal beceriler ve sosyal beceriler olmak üzere yedi alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan her bir ifade “Hiç Katılmıyorum (1)”, “Çok Az Katılıyorum (2)”, “Biraz Katılıyorum (3)”, “Fazla Katılıyorum (4)” ve “Çok Fazla Katılıyorum (5)” olmak üzere 5’li Likert ölçeğinde puanlanmaktadır. Ölçekte ters puanlanan ifade bulunmamaktadır.

5.8. Verilerin Toplanması

Çalışmaya başlamadan önce Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından 17.05.2023 tarihli ve 53 sayılı Etik Kurul Onayı alınmıştır. Etik Kurul onayının ardından İstanbul’daki futbol kulüpleri ile iletişime geçmek için İstanbul Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu’ndan (İASKF) 30.05.2023 tarihli gerekli izin alınmıştır. Daha sonra, futbol kulüplerinde lisanslı olup gönüllü olan futbolcuların çalışmaya katılması hedeflenmiştir. Çalışma başlatılmadan önce genç futbolculara ve futbolcuların ebeveynlerine çalışma hakkında gerekli bilgiler verilmiş, sonrasında velilerden imzalı izin belgeleri ile gerekli onam alınmıştır. Aileler tarafından onay alındıktan sonra sporcular internet üzerinden (Google Forms) ölçme araçlarını doldurmuştur. Anket uygulama aşaması tamamlandıktan sonra veri girişleri ile veri tabanının hazırlanması gerçekleştirilmiştir.

5.9. Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen veriler SPSS 25 paket programı ile analiz edilmiştir. İstatistiksel analizlerden önce verilerin dağılımlarının normal olup olmadığını tespit etmek için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Varyansların homojenliği için de Levene testi yapılmıştır. Parametrik verilere ait bağımsız değişkenlerin ikili karşılaştırmalarında t-testi (independent sample), ikiden fazla grup karşılaştırmaları ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için post-hoc testlerden Scheffe testi yapılmıştır. Çıkan sonuçların istatistiksel anlamlılık derecesi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

6. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde futbol antrenmanlarına katılan genç futbolcuların elde edilen verilere ilişkin tanımlayıcı istatistik bilgileri ve analiz çıktıları yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Betimsel İstatistik Sonuçları

	Değişken	N	%
Cinsiyetiniz	Kadın	127	10,8
	Erkek	1052	89,2
Takımda Oynama Durumu	İlk 11 de oynuyorum	743	63,0
	Oyuna sonradan giriyorum	436	37,0
Spor Yapma Yılı	0-1 Yıl	55	4,7
	2-3 Yıl	150	12,7
	4-5 Yıl	266	22,6
	6 yıldan fazla	708	60,1
Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yerleşim Merkezi	Büyük Şehir	734	62,3
	İl Merkezi	130	11,0
	İlçe Merkezi	263	22,3
	Köy-Kasaba	52	4,4
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	23	2,0
	İlkokul- Ortaokul	473	40,1
	Lise	420	35,6
	Üniversite	234	19,8
	Yüksek lisans-Doktora	29	2,5
Baba Eğitim durumu	Okuryazar değil	12	1,0
	İlkokul- Ortaokul	424	36,0
	Lise	470	39,9
	Üniversite	230	19,5
	Yüksek lisans-Doktora	43	3,6
Aile Tutumu	Demokratik	365	31,0
	Otoriter	172	14,6
	Koruyucu	613	52,0
	İlgisiz	29	2,5
Antrenör Tutumu	Demokratik	505	42,8
	Otoriter	318	27,0
	Koruyucu	325	27,6
	İlgisiz	31	2,6
Aile Geliri	5000 TL-10000 TL	182	15,4
	10001-20000 TL	428	36,3
	20001-30000 TL	311	26,4
	30001 TL ve üzeri	258	21,9
Oynadığı Kategori	U13	220	18,7
	U14	167	14,2
	U15	304	25,8
	U16	146	12,4
	U17	271	23,0
	U18	71	6,0

Tablo 1. Araştırma Grubunun Betimsel İstatistik Sonuçları (Devam)			
Kardeş Sayısı	1 kardeş	138	11,7
	2 kardeş	547	46,4
	3 kardeş	329	27,9
	4 kardeş	127	10,8
	5 kardeş ve fazlası	38	3,2
Okul Başarı Durumu	Dersleri takip etmekte zorlanıyorum	139	11,8
	Derslerim fena sayılmaz	277	23,5
	Orta seviyelerdeyim	546	46,3
	Derslerim çok iyi	217	18,4
	Total	1179	100,0

Cinsiyet değişkenine bakıldığında, araştırma grubunun %89,2'si erkek, %10,8'i kadındır. Takımda oynama durumu değişkenine bakıldığında araştırma grubunun %63'ü takımın ilk 11'inde oynamakta, %37'si oyuna sonradan girmektedir. Spor yapma yılı değişkenine bakıldığında, araştırma grubunun %4,7'si 0-1 yıl, %12,7'si 2-3 yıl, %22,6'sı 4-5 yıl, %60,1'i ise 6 yıldan fazladır bu sporu yapmaktadır. Yaşamının çoğunu geçirdiği yerleşim merkezi değişkenine bakıldığında, araştırma grubunun %62,3'ü büyük şehirde, %11'i il merkezinde, %22,3'ü ilçe merkezinde, %4,4'ü ise köy-kasabada yaşamını geçirmiştir. Anne eğitim durumu değişkenine göre, araştırma grubunun %2'si okuryazar değil, %40,1'i ilkököl-ortaokul mezunu, %35,6'sı lise mezunu, %19,8'i üniversite mezunu, %2,5'i ise yüksek lisans-doktora mezunudur. Baba eğitim durumu değişkenine göre, araştırma grubunun %1'i okuryazar değil, %36'sı ilkököl-ortaokul mezunu, %39,9'u lise mezunu, %19,5'i üniversite mezunu, %3,6'sı ise yüksek lisans-doktora mezunudur. Aile tutumu değişkenine göre araştırma grubunun %31'i demokratik, %14,6'sı otoriter, %52'si koruyucu ve %2,5'i ise ilgisiz tutumdadır. Antrenör tutumu değişkenine göre araştırma grubunun %42,8'i demokratik, %27'si otoriter, %27,6'sı koruyucu, %2,6'sı ise ilgisiz tutumdadır. Aile geliri değişkenine göre araştırma grubunun %15,4'ü 5000-10000 TL, %36,3'ü 10001-20000 TL, %26,4'ü 20001-30000 TL ve %21,9'u ise 30001 TL üzeri gelir elde etmektedir. Futbol oynadığı kategori değişkenine göre, araştırma grubunun %18,7'si U13, %14,2'si U14, %25,8'i U15, %12,4'ü U16, %23'ü U17 ve %6'sı ise U18 kategorisinde futbol oynamaktadır. Kardeş sayısı değişkenine göre, araştırma grubunun %11,7'sinin 1 kardeşi, %46,4'ünün 2 kardeşi, %27,9'unun 3 kardeşi, %10,8'inin 4 kardeşi, %3,2'sinin ise 5 kardeş ve fazlası bulunmaktadır. Okul başarı durumu değişkenine göre araştırma grubunun %11,8'i dersleri takip etmekte zorlanıyor, %23,5'inin dersleri fena sayılmaz, %46,3'ü orta seviyede, %18,4'ü ise dersleri çok iyi durumdadır.

Tablo 2. Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği Alt Boyutları Normallik Dağılım Testi Sonuçları

	N	Ortalama	SS	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Zaman Yönetimi	1179	3,77	0,69	-0,48	0,77
İletişim	1179	3,95	0,65	-0,61	0,71
Liderlik	1179	3,91	0,64	-0,47	0,34
Takım Çalışması	1179	4,07	0,55	-0,46	0,74
Sosyal Beceriler	1179	3,86	0,72	-0,41	0,20
Duygusal Beceriler	1179	3,82	0,76	-0,38	0,02
Amaç Belirleme	1179	4,24	0,68	-0,97	1,06

Bilimsel çalışmalarda kullanılan yöntemlere bakıldığında “Ölçeklerde normallik dağılım katsayılarının $(-1,5, +1,5)$ değer aralığında olması durumunda, verilerin normal dağılım gösterdiği” belirtilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu bilgiler ışığında çalışmamızın verilerine bakıldığında basıklık ve çarpıklık değerleri normal bir dağılım göstermektedir.

Tablo 3. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Ortalama	SS	t	p
Zaman Yönetimi	Kadın	127	3,57	0,80	-3,588	0,000*
	Erkek	1052	3,80	0,67		
İletişim	Kadın	127	3,79	0,70	-2,997	0,003*
	Erkek	1052	3,97	0,65		
Liderlik	Kadın	127	3,89	0,67	-0,306	0,759
	Erkek	1052	3,91	0,64		
Takım Çalışması	Kadın	127	4,02	0,55	-1,101	0,271
	Erkek	1052	4,08	0,55		
Sosyal Beceriler	Kadın	127	3,74	0,80	-1,986	0,047*
	Erkek	1052	3,88	0,70		
Duygusal Beceriler	Kadın	127	3,62	0,80	-3,127	0,002*
	Erkek	1052	3,84	0,75		
Amaç Belirleme	Kadın	127	3,98	0,82	-3,858	0,000*
	Erkek	1052	4,27	0,66		

* $p < .05$

Tablo 3’e göre, katılımcıların cinsiyet değişkenine bağlı olarak sporda yaşam becerilerinin zaman yönetimi, iletişim, sosyal beceriler, duygusal beceriler ve amaç belirleme alt boyut puanlarında farkın erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Sporda yaşam becerilerinin liderlik ve takım çalışması alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Araştırma Grubunun Takımda Oynama Durumu Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması

	Takımda oynama durumu	n	Ort	SS	t	p
Zaman Yönetimi	İlk 11 oynuyorum	743	3,82	0,67	3,13	0,002*
	Oyuna sonradan giriyorum	436	3,69	0,71		
İletişim	İlk 11 oynuyorum	743	3,96	0,65	0,64	0,520
	Oyuna sonradan giriyorum	436	3,93	0,64		
Liderlik	İlk 11 oynuyorum	743	3,96	0,62	3,92	0,000*
	Oyuna sonradan giriyorum	436	3,81	0,66		
Takım Çalışması	İlk 11 oynuyorum	743	4,12	0,52	4,23	0,000*
	Oyuna sonradan giriyorum	436	3,98	0,58		
Sosyal Beceriler	İlk 11 oynuyorum	743	3,89	0,70	2,03	0,042*
	Oyuna sonradan giriyorum	436	3,80	0,74		
Duygusal Beceriler	İlk 11 oynuyorum	743	3,87	0,74	3,65	0,000*
	Oyuna sonradan giriyorum	436	3,71	0,76		
Amaç Belirleme	İlk 11 oynuyorum	743	4,32	0,63	5,78	0,000*
	Oyuna sonradan giriyorum	436	4,09	0,74		

* p<.05

Tablo 4'e göre, katılımcıların takımda oynama durumu değişkenine bağlı olarak sporda yaşam becerilerinin zaman yönetimi, liderlik, takım çalışması, sosyal beceriler, duygusal beceriler ve amaç belirleme alt boyut puanlarında farkın takımda ilk 11 oynayan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Sporda yaşam becerilerinin iletişim alt boyutunda ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. Araştırma Grubunun Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması

	Spor yapma süresi	n	Ort	SS	F	p	post-hoc
Zaman Yönetimi	0-1 Yıl (a)	55	3,81	0,65	5,090	0,002*	b<d
	2-3 Yıl (b)	150	3,65	0,71			
	4-5 Yıl (c)	266	3,67	0,66			
	6 yıldan fazla (d)	708	3,83	0,69			
İletişim	0-1 Yıl (a)	55	3,85	0,70	0,609	0,609	-
	2-3 Yıl (b)	150	3,95	0,67			
	4-5 Yıl (c)	266	3,92	0,61			
	6 yıldan fazla (d)	708	3,96	0,66			
Liderlik	0-1 Yıl (a)	55	3,98	0,63	1,100	0,348	-
	2-3 Yıl (b)	150	3,86	0,73			
	4-5 Yıl (c)	266	3,86	0,60			
	6 yıldan fazla (d)	708	3,92	0,63			
Takım Çalışması	0-1 Yıl (a)	55	3,98	0,55	4,093	0,007*	b<d
	2-3 Yıl (b)	150	3,96	0,58			
	4-5 Yıl (c)	266	4,04	0,50			
	6 yıldan fazla (d)	708	4,11	0,55			
Sosyal Beceriler	0-1 Yıl (a)	55	3,88	0,69	2,798	0,039*	-
	2-3 Yıl (b)	150	3,80	0,76			
	4-5 Yıl (c)	266	3,77	0,70			
	6 yıldan fazla (d)	708	3,90	0,70			
Duygusal Beceriler	0-1 Yıl (a)	55	3,87	0,76	1,507	0,211	-
	2-3 Yıl (b)	150	3,73	0,80			
	4-5 Yıl (c)	266	3,77	0,72			
	6 yıldan fazla (d)	708	3,84	0,75			
Amaç Belirleme	0-1 Yıl (a)	55	4,15	0,73	6,473	0,000*	b<d
	2-3 Yıl (b)	150	4,04	0,77			
	4-5 Yıl (c)	266	4,21	0,63			
	6 yıldan fazla (d)	708	4,30	0,67			

* p<.05

Tablo 5'e göre, çalışma grubunun spor yapma yılı değişkenine bağlı olarak iletişim (F=0,609 p>0,05), liderlik (F=1,100 p>0,05), duygusal beceriler (F=1,507 p>0,05) puanlarında anlamlı farklılık yokken zaman yönetimi (F=5,090 p<0,05), takım çalışması (F=4,093 p<0,05) ve amaç belirleme (F=6,473 p<0,05) alt boyut puanlarında anlamlı farklılık vardır. Farkın kaynağını belirlemek için post-hoc testlerden Scheffe testi yapılmıştır. Test sonucunda, 2-3 yıl tecrübesi olan futbolcuların zaman yönetimi, takım çalışması ve amaç belirleme alt boyut puan ortalaması, 6 (altı) yıldan fazla tecrübesi olanların ortalamasından anlamlı olarak daha düşüktür. Sosyal Beceriler (F=2,798 p<0,05) puanlarında anlamlı fark olmasına rağmen, farkın kaynağını

tespit etmek için yapılan post-hoc testlerden Scheffe testinde gruplar arasında herhangi bir farka rastlanmamıştır.

Tablo 6. Araştırma Grubunun Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması

	Yaşadığı yer	n	Ort	SS	F	p	post-hoc
Zaman Yönetimi	Büyük Şehir (a)	734	3,82	0,66	3,716	0,011*	c<a
	İl Merkezi (b)	130	3,70	0,78			
	İlçe Merkezi (c)	263	3,66	0,71			
	Köy-Kasaba (d)	52	3,76	0,66			
İletişim	Büyük Şehir (a)	734	3,97	0,64	1,671	0,171	-
	İl Merkezi (b)	130	3,85	0,72			
	İlçe Merkezi (c)	263	3,94	0,64			
	Köy-Kasaba (d)	52	3,87	0,66			
Liderlik	Büyük Şehir (a)	734	3,92	0,62	0,485	0,693	-
	İl Merkezi (b)	130	3,89	0,66			
	İlçe Merkezi (c)	263	3,87	0,67			
	Köy-Kasaba (d)	52	3,94	0,66			
Takım Çalışması	Büyük Şehir (a)	734	4,09	0,52	2,229	0,083	-
	İl Merkezi (b)	130	4,01	0,59			
	İlçe Merkezi (c)	263	4,02	0,58			
	Köy-Kasaba (d)	52	4,16	0,58			
Sosyal Beceriler	Büyük Şehir (a)	734	3,90	0,71	2,404	0,066	-
	İl Merkezi (b)	130	3,86	0,73			
	İlçe Merkezi (c)	263	3,77	0,69			
	Köy-Kasaba (d)	52	3,74	0,74			
Duygusal Beceriler	Büyük Şehir (a)	734	3,85	0,74	3,655	0,012*	c<a
	İl Merkezi (b)	130	3,87	0,72			
	İlçe Merkezi (c)	263	3,68	0,80			
	Köy-Kasaba (d)	52	3,85	0,75			
Amaç Belirleme	Büyük Şehir (a)	734	4,27	0,63	1,861	0,134	-
	İl Merkezi (b)	130	4,16	0,74			
	İlçe Merkezi (c)	263	4,17	0,77			
	Köy-Kasaba (d)	52	4,26	0,66			

* p<.05

Tablo 6'ya göre, yaşamının çoğunu geçirdikleri yerleşim yeri değişkenine bağlı olarak iletişim (F=1,671 p>0,05), liderlik (F=0,485 p>0,05), takım çalışması (F=2,229 p>0,05), sosyal beceriler (F=2,404 p>0,05) ve amaç belirleme (F=1,861 p>0,05) puanlarında anlamlı farklılık yokken, zaman yönetimi (F=3,716 p<0,05) ve duygusal beceriler (F=3,655 p<0,05) alt boyut puanlarında anlamlı farklılık vardır. Zaman yönetimi ve duygusal beceriler alt boyut puanlarındaki farkın kaynağını belirlemek için post-hoc testlerden Scheffe testi yapılmıştır. Test sonucunda, yaşamının çoğunu ilçe merkezinde geçirenlerin zaman yönetimi ve duygusal beceriler alt boyut puanlarının ortalaması, yaşamının çoğunu büyük şehirde geçirenlerin ortalamasından anlamlı olarak daha düşüktür.

Tablo 7. Araştırma Grubunun Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması

	Anne eğitim durumu	n	Ort	SS	F	p	post-hoc
Zaman Yönetimi	Okur Yazar Değil (a)	23	3,83	0,82	4,046	0,003*	b<e
	İlkokul-Ortaokul (b)	473	3,69	0,70			
	Lise (c)	420	3,80	0,70			
	Üniversite (d)	234	3,82	0,60			
	Yüksek Lisans-Doktora (e)	29	4,11	0,61			
İletişim	Okur Yazar Değil (a)	23	3,94	0,80	3,283	0,011*	b<c
	İlkokul-Ortaokul (b)	473	3,88	0,65			
	Lise (c)	420	4,02	0,64			
	Üniversite (d)	234	3,92	0,65			
	Yüksek Lisans-Doktora (e)	29	4,12	0,60			
Liderlik	Okur Yazar Değil (a)	23	3,88	0,69	1,803	0,126	-
	İlkokul-Ortaokul (b)	473	3,84	0,63			
	Lise (c)	420	3,95	0,64			
	Üniversite (d)	234	3,93	0,63			
	Yüksek Lisans-Doktora (e)	29	4,01	0,64			
Takım Çalışması	Okur Yazar Değil (a)	23	3,96	0,74	2,030	0,088	-
	İlkokul-Ortaokul (b)	473	4,03	0,56			
	Lise (c)	420	4,11	0,52			
	Üniversite (d)	234	4,07	0,55			
	Yüksek Lisans-Doktora (e)	29	4,20	0,48			
Sosyal Beceriler	Okur Yazar Değil (a)	23	3,56	0,91	4,891	0,001*	b<c
	İlkokul-Ortaokul (b)	473	3,77	0,71			
	Lise (c)	420	3,94	0,68			
	Üniversite (d)	234	3,91	0,73			
	Yüksek Lisans-Doktora (e)	29	4,05	0,66			
Duygusal Beceriler	Okur Yazar Değil (a)	23	3,57	0,89	1,297	0,269	-
	İlkokul-Ortaokul (b)	473	3,78	0,78			
	Lise (c)	420	3,86	0,71			
	Üniversite (d)	234	3,80	0,77			
	Yüksek Lisans-Doktora (e)	29	4,92	0,57			
Amaç Belirleme	Okur Yazar Değil (a)	23	4,32	0,56	1,302	0,267	-
	İlkokul-Ortaokul (b)	473	4,21	0,67			
	Lise (c)	420	4,28	0,69			
	Üniversite (d)	234	4,18	0,69			
	Yüksek Lisans-Doktora (e)	29	4,37	0,60			

* p<.05

Tablo 7'ye göre, annenin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak liderlik (F=1,803 p> 0,05), takım çalışması (F=2,030 p>0,05), duygusal beceriler (F=1,297 p>0,05) ve amaç belirleme (F=1,302 p>0,05) puanlarında anlamlı bir farklılık yokken, zaman yönetimi (F=4,046 p<0,05), iletişim (F=3,283 p<0,05) ve sosyal beceriler (F=4,891 p<0,05) alt boyut puanlarında anlamlı farklılık vardır. Zaman yönetimi, iletişim ve sosyal beceriler alt boyut puanlarındaki farkın kaynağını belirlemek için post-hoc testlerden Scheffe testi yapılmıştır. Test sonucunda annesinin eğitim durumu ilkokul-ortaokul olanların zaman yönetimi puanlarının ortalaması, annesinin eğitim durumu yüksek lisans-doktora olanların ortalamasından anlamlı olarak daha

düşüktür. Annesinin eğitim durumu ilkokul-ortaokul olanların iletişim ve sosyal beceriler puanlarının ortalaması ise annesinin eğitim durumu lise olanların ortalamasından anlamlı olarak daha düşüktür.

Tablo 8. Araştırma Grubunun Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması

	Baba eğitim durumu	n	Ort	SS	F	p	post-hoc
Zaman Yönetimi	Okur Yazar Değil (a)	12	3,63	0,52	2,258	0,061	-
	İlkokul-Ortaokul (b)	424	3,76	0,72			
	Lise (c)	470	3,73	0,67			
	Üniversite (d)	230	3,86	0,67			
	Yüksek Lisans-Doktora (e)	43	3,96	0,63			
İletişim	Okur Yazar Değil (a)	12	3,83	0,82	0,326	0,860	-
	İlkokul-Ortaokul (b)	424	3,97	0,69			
	Lise (c)	470	3,94	0,64			
	Üniversite (d)	230	3,94	0,61			
	Yüksek Lisans-Doktora (e)	43	3,99	0,58			
Liderlik	Okur Yazar Değil (a)	12	3,97	0,92	0,400	0,809	-
	İlkokul-Ortaokul (b)	424	3,91	0,67			
	Lise (c)	470	3,89	0,62			
	Üniversite (d)	230	3,92	0,64			
	Yüksek Lisans-Doktora (e)	43	4,00	0,58			
Takım Çalışması	Okur Yazar Değil (a)	12	3,96	0,62	0,699	0,593	-
	İlkokul-Ortaokul (b)	424	4,08	0,60			
	Lise (c)	470	4,06	0,51			
	Üniversite (d)	230	4,09	0,55			
	Yüksek Lisans-Doktora (e)	43	4,18	0,51			
Sosyal Beceriler	Okur Yazar Değil (a)	12	3,67	0,63	0,436	0,783	-
	İlkokul-Ortaokul (b)	424	3,88	0,74			
	Lise (c)	470	3,84	0,70			
	Üniversite (d)	230	3,88	0,71			
	Yüksek Lisans-Doktora (e)	43	3,92	0,66			
Duygusal Beceriler	Okur Yazar Değil (a)	12	3,44	0,75	1,056	0,377	-
	İlkokul-Ortaokul (b)	424	3,83	0,80			
	Lise (c)	470	3,80	0,72			
	Üniversite (d)	230	3,82	0,77			
	Yüksek Lisans-Doktora (e)	43	3,92	0,72			
Amaç Belirleme	Okur Yazar Değil (a)	7	3,96	0,96	1,762	0,134	-
	İlkokul-Ortaokul (b)	225	4,30	0,67			
	Lise (c)	236	4,22	0,68			
	Üniversite (d)	123	4,19	0,71			
	Yüksek Lisans-Doktora (e)	25	4,28	0,65			

* p<.05

Tablo 8'e göre, babanın eğitim durumu değişkenine bağlı olarak zaman yönetimi (F=2,258 p>0,05), iletişim (F=0,326 p>0,05), liderlik (F=0,400 p>0,05), takım çalışması (F=0,699 p>0,05), sosyal beceriler (F=0,436 p>0,05), duygusal beceriler (F=1,056 p>0,05) ve amaç belirleme (F=1,762 p>0,05) alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 9. Araştırma Grubunun Aile Tutumu Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması

	Aile tutumu	n	Ort	SS	F	p	post-hoc
Zaman Yönetimi	Demokratik (a)	365	3,89	0,70	10,041	0,000*	d < a < c
	Otoriter (b)	172	3,72	0,60			
	Koruyucu (c)	613	3,74	0,68			
	İlgisiz (d)	29	3,24	0,96			
İletişim	Demokratik (a)	365	4,03	0,65	4,130	0,006*	d < a
	Otoriter (b)	172	3,95	0,61			
	Koruyucu (c)	613	3,92	0,65			
	İlgisiz (d)	29	3,65	1,00			
Liderlik	Demokratik (a)	365	3,95	0,67	1,712	0,163	-
	Otoriter (b)	172	3,83	0,61			
	Koruyucu (c)	613	3,91	0,63			
	İlgisiz (d)	29	3,77	0,75			
Takım Çalışması	Demokratik (a)	365	4,11	0,54	1,778	0,149	-
	Otoriter (b)	172	4,08	0,50			
	Koruyucu (c)	613	4,06	0,56			
	İlgisiz (d)	29	3,89	0,79			
Sosyal Beceriler	Demokratik (a)	365	3,95	0,71	3,651	0,012*	c<a
	Otoriter (b)	172	3,88	0,67			
	Koruyucu (c)	613	3,81	0,71			
	İlgisiz (d)	29	3,68	0,93			
Duygusal Beceriler	Demokratik (a)	365	3,92	0,73	3,208	0,022*	c<a
	Otoriter (b)	172	3,78	0,71			
	Koruyucu (c)	613	3,78	0,77			
	İlgisiz (d)	29	3,67	1,05			
Amaç Belirleme	Demokratik (a)	365	4,29	0,69	4,4490	0,004*	-
	Otoriter (b)	172	4,15	0,68			
	Koruyucu (c)	613	4,26	0,66			
	İlgisiz (d)	29	3,87	1,02			

* p<.05

Tablo 9'a göre ailenin sporcuya karşı tutumu değişkenine bağlı olarak liderlik (F=1,712 p>0,05) ve takım çalışması (F=1,778 p>0,05) puanlarında anlamlı bir farklılık yokken zaman yönetimi (F=10,041 p<0,05), iletişim (F=4,130 p<0,05), sosyal beceriler (F=3,651 p<0,05), duygusal beceriler (F=3,208 p<0,05) ve amaç belirleme (F=4,4490 p<0,05) alt boyut puanlarında anlamlı farklılık vardır. Zaman yönetimi, iletişim, sosyal beceriler, duygusal beceriler ve amaç belirleme alt boyut puanlarındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testinde aile tutumu koruyucu olanların sosyal ve duygusal beceriler puanlarının ortalaması, aile tutumu demokratik olanların ortalamasından anlamlı olarak daha düşüktür. Aile tutumu ilgisiz olanların zaman yönetimi ve iletişim puanlarının ortalaması, aile tutumu demokratik olanların ortalamasından anlamlı olarak daha düşüktür. Amaç belirleme alt boyut puan ortalamalarında

anlamlı farklılık olmasına rağmen farkın kaynağını bulmak için yapılan post-hoc testlerden Scheffe testinde gruplar arası farka rastlanmamıştır.

Tablo 10. Araştırma Grubunun Antrenör Tutumu Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması

	Antrenör tutumu	n	Ort	SS	F	p	post-hoc
Zaman Yönetimi	Demokratik (a)	505	3,80	0,71	2,882	0,035*	-
	Otoriter (b)	318	3,72	0,64			
	Koruyucu (c)	325	3,82	0,67			
	İlgisiz (d)	31	3,50	0,99			
İletişim	Demokratik (a)	505	3,94	0,67	1,569	0,195	-
	Otoriter (b)	318	3,97	0,60			
	Koruyucu (c)	325	3,97	0,65			
	İlgisiz (d)	31	3,72	0,87			
Liderlik	Demokratik (a)	505	3,91	0,66	1,801	0,145	-
	Otoriter (b)	318	3,92	0,62			
	Koruyucu (c)	325	3,92	0,63			
	İlgisiz (d)	31	3,65	0,77			
Takım Çalışması	Demokratik (a)	505	4,07	0,56	3,424	0,017*	-
	Otoriter (b)	318	4,10	0,50			
	Koruyucu (c)	325	4,08	0,57			
	İlgisiz (d)	31	3,77	0,72			
Sosyal Beceriler	Demokratik (a)	505	3,86	0,74	0,546	0,651	-
	Otoriter (b)	318	3,88	0,66			
	Koruyucu (c)	325	3,86	0,73			
	İlgisiz (d)	31	3,71	0,82			
Duygusal Beceriler	Demokratik (a)	505	3,83	0,77	0,729	0,535	-
	Otoriter (b)	318	3,83	0,70			
	Koruyucu (c)	325	3,80	0,78			
	İlgisiz (d)	31	3,64	0,78			
Amaç Belirleme	Demokratik (a)	505	4,24	0,70	1,349	0,257	-
	Otoriter (b)	318	4,22	0,65			
	Koruyucu (c)	325	4,29	0,68			
	İlgisiz (d)	31	4,05	0,78			

* p<.05

Tablo 10'a göre antrenörün sporcuya karşı tutumu değişkenine bağlı olarak iletişim (F=1,569 p>0,05), liderlik (F=1,801 p>0,05), sosyal beceriler (F=0,546 p>0,05), duygusal beceriler (F=0,729 p>0,05) ve amaç belirleme (F=1,349 p>0,05) alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Zaman yönetimi (F=2,882 p<0,05) ve takım çalışması (F=3,424 p<0,05) puanlarında anlamlı fark olmasına rağmen farkın kaynağını tespit etmek için yapılan post-hoc testlerden Scheffe testinde gruplar arasında herhangi bir farka rastlanmamıştır.

Tablo 11. Araştırma Grubunun Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması

	Aile geliri	n	Ort	SS	F	p	post-hoc
Zaman Yönetimi	5-10 Bin TL (a)	182	3,66	0,76	4,003	0,008*	a<d
	10001-20000 TL (b)	428	3,73	0,68			
	20001-30000 TL (c)	311	3,81	0,67			
	30 Bin TL üstü (d)	258	3,87	0,67			
İletişim	5-10 Bin TL (a)	182	3,90	0,72	1,938	0,122	-
	10001-20000 TL (b)	428	3,92	0,63			
	20001-30000 TL (c)	311	4,02	0,62			
	30 Bin TL üstü (d)	258	3,97	0,68			
Liderlik	5-10 Bin TL (a)	182	3,79	0,69	4,141	0,006*	a<c,d
	10001-20000 TL (b)	428	3,88	0,64			
	20001-30000 TL (c)	311	3,97	0,61			
	30 Bin TL üstü (d)	258	3,97	0,64			
Takım Çalışması	5-10 Bin TL (a)	182	4,03	0,60	2,361	0,070	-
	10001-20000 TL (b)	428	4,04	0,55			
	20001-30000 TL (c)	311	4,13	0,53			
	30 Bin TL üstü (d)	258	4,11	0,54			
Sosyal Beceriler	5-10 Bin TL (a)	182	3,73	0,74	5,048	0,002*	a<c,d
	10001-20000 TL (b)	428	3,81	0,71			
	20001-30000 TL (c)	311	3,94	0,71			
	30 Bin TL üstü (d)	258	3,95	0,69			
Duygusal Beceriler	5-10 Bin TL (a)	182	3,75	0,81	1,751	0,155	-
	10001-20000 TL (b)	428	3,79	0,77			
	20001-30000 TL (c)	311	3,89	0,71			
	30 Bin TL üstü (d)	258	3,82	0,75			
Amaç Belirleme	5-10 Bin TL (a)	182	4,16	0,72	1,369	0,251	-
	10001-20000 TL (b)	428	4,23	0,68			
	20001-30000 TL (c)	311	4,28	0,68			
	30 Bin TL üstü (d)	258	4,27	0,67			

* p<.05

Tablo 11'e göre ailenin gelir durumu değişkenine bağlı olarak iletişim (F=1,938 p>0,05), takım çalışması (F=2,361 p>0,05), duygusal beceriler (F=1,751 p>0,05) ve amaç belirleme (F=1,369 p>0,05) alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık yoktur. Aile gelir durumuna göre zaman yönetimi (F=4,003 p<0,05), liderlik (F=4,141 p<0,05) ve sosyal beceriler (F=5,048 p<0,05) puanlarında anlamlı farklılık vardır. Zaman yönetimi, liderlik ve sosyal beceriler puanlarında farkın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testinde aile aylık geliri 5-10 bin TL arasında olanların zaman yönetimi alt boyut puanları aylık geliri 30 bin TL ve üzeri olanlara göre anlamlı olarak daha düşüktür. Aylık geliri 5-10 bin TL arasında olanların liderlik ve sosyal beceriler alt boyut puanlarının ortalaması aylık geliri 20-30 bin TL ve 30 bin TL üzerinde olanlara göre anlamlı olarak daha düşüktür.

Tablo 12. Araştırma Grubunun Futbol Oynadığı Yaş Kategorisi Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması

	Yaş kategorisi	N	Ort	SS	F	p	post-hoc
Zaman Yönetimi	U13 (a)	220	3,72	0,59	0,959	0,442	-
	U14 (b)	167	3,86	0,63			
	U15 (c)	304	3,77	0,65			
	U16 (d)	146	3,81	0,74			
	U17 (e)	271	3,76	0,77			
	U18 (f)	71	3,73	0,83			
İletişim	U13 (a)	220	3,97	0,62	1,506	0,185	-
	U14 (b)	167	4,03	0,63			
	U15 (c)	304	3,90	0,65			
	U16 (d)	146	3,96	0,65			
	U17 (e)	271	3,97	0,67			
	U18 (f)	71	3,82	0,81			
Liderlik	U13 (a)	220	3,95	0,61	2,657	0,021*	-
	U14 (b)	167	4,05	0,62			
	U15 (c)	304	3,90	0,63			
	U16 (d)	146	3,85	0,69			
	U17 (e)	271	3,84	0,66			
	U18 (f)	71	3,86	0,65			
Takım Çalışması	U13 (a)	220	4,08	0,51	0,950	0,448	-
	U14 (b)	167	4,14	0,53			
	U15 (c)	304	4,07	0,52			
	U16 (d)	146	4,09	0,56			
	U17 (e)	271	4,05	0,61			
	U18 (f)	71	4,00	0,61			
Sosyal Beceriler	U13 (a)	220	3,90	0,69	0,934	0,458	-
	U14 (b)	167	3,93	0,72			
	U15 (c)	304	3,81	0,69			
	U16 (d)	146	3,85	0,75			
	U17 (e)	271	3,85	0,73			
	U18 (f)	71	3,90	0,75			
Duygusal Beceriler	U13 (a)	220	3,81	0,72	0,960	0,441	-
	U14 (b)	167	3,86	0,76			
	U15 (c)	304	3,74	0,78			
	U16 (d)	146	3,87	0,76			
	U17 (e)	271	3,85	0,77			
	U18 (f)	71	3,84	0,74			
Amaç Belirleme	U13 (a)	220	4,22	0,69	0,669	0,647	-
	U14 (b)	167	4,32	0,61			
	U15 (c)	304	4,26	0,70			
	U16 (d)	146	4,23	0,73			
	U17 (e)	271	4,21	0,68			
	U18 (f)	71	4,20	0,73			

* p<.05

Tablo 12'ye göre futbol oynadığı yaş kategorisi değişkenine bağlı olarak zaman yönetimi (F=0,959 p>0,05), iletişim (F=1,506 p>0,05), takım çalışması (F=0,950 p>0,05), sosyal beceriler (F=0,934 p>0,05), duygusal beceriler (F=0,960 p>0,05) ve amaç belirleme (F=0,669

p>0,05) alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık yoktur. Futbol oynadığı kategoriye göre liderlik (F=2,657 p<0,05) alt boyut puanlarında anlamlı fark olmasına rağmen farkın kaynağını tespit etmek için yapılan post-hoc testlerden Scheffe testinde gruplar arasında herhangi bir farka rastlanmamıştır.

Tablo 13. Araştırma Grubunun Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması

	Kardeş sayısı	n	Ort	SS	F	p	post-hoc
Zaman Yönetimi	1 kardeş	138	3,72	0,73	1,657	0,158	-
	2 kardeş	547	3,80	0,66			
	3 kardeş	329	3,71	0,70			
	4 kardeş	127	3,84	0,71			
	5 kardeş ve fazlası	38	3,87	0,67			
İletişim	1 kardeş	138	3,93	0,60	0,087	0,987	-
	2 kardeş	547	3,96	0,65			
	3 kardeş	329	3,95	0,69			
	4 kardeş	127	3,94	0,64			
	5 kardeş ve fazlası	38	3,95	0,60			
Liderlik	1 kardeş	138	3,81	0,57	1,906	0,107	-
	2 kardeş	547	3,96	0,64			
	3 kardeş	329	3,89	0,66			
	4 kardeş	127	3,86	0,69			
	5 kardeş ve fazlası	38	3,91	0,68			
Takım Çalışması	1 kardeş	138	4,00	0,48	2,537	0,039*	-
	2 kardeş	547	4,12	0,55			
	3 kardeş	329	4,07	0,54			
	4 kardeş	127	3,97	0,62			
	5 kardeş ve fazlası	38	4,08	0,63			
Sosyal Beceriler	1 kardeş	138	3,86	0,70	0,549	0,700	-
	2 kardeş	547	3,89	0,70			
	3 kardeş	329	3,85	0,76			
	4 kardeş	127	3,79	0,69			
	5 kardeş ve fazlası	38	3,86	0,71			
Duygusal Beceriler	1 kardeş	138	3,84	0,67	0,624	0,646	-
	2 kardeş	547	3,79	0,77			
	3 kardeş	329	3,84	0,77			
	4 kardeş	127	3,83	0,79			
	5 kardeş ve fazlası	38	3,96	0,68			
Amaç Belirleme	1 kardeş	138	4,22	0,63	0,175	0,951	-
	2 kardeş	547	4,24	0,70			
	3 kardeş	329	4,24	0,70			
	4 kardeş	127	4,26	0,67			
	5 kardeş ve fazlası	38	4,32	0,63			

* p<.05

Tablo 13'e göre kardeş sayısı değişkenine bağlı olarak zaman yönetimi (F=1,657 p>0,05), iletişim (F=0,087 p>0,05), liderlik (F=1,906 p>0,05), sosyal beceriler (F=0,549 p>0,05), duygusal beceriler (F=0,624 p>0,05) ve amaç belirleme (F=0,175 p>0,05) alt boyut puanlarında

anlamalı bir farklılık yoktur. Kardeş sayısı değişkenine göre takım çalışması ($F=2,537$ $p<0,05$) alt boyut puanlarında anlamlı fark olmasına rağmen farkın kaynağını tespit etmek için yapılan post-hoc testlerden Scheffe testinde gruplar arasında herhangi bir farka rastlanmamıştır.

Tablo 14. Araştırma Grubunun Okul Başarı Durumu Değişkenine Göre Yaşam Becerilerinin Karşılaştırılması

	Okul başarı durumu	n	Ort	SS	F	p	post-hoc
Zaman Yönetimi	Dersleri takip etmekte zorlanıyorum (a)	139	3,48	0,92	13,054	0,000*	a<b<c<d
	Derslerim fena sayılmaz (b)	277	3,75	0,69			
	Orta seviyelerdeyim (c)	546	3,79	0,61			
	Derslerim çok iyi (d)	217	3,94	0,65			
İletişim	Dersleri takip etmekte zorlanıyorum (a)	139	3,79	0,78	6,088	0,000*	a<b<c<d
	Derslerim fena sayılmaz (b)	277	3,90	0,64			
	Orta seviyelerdeyim (c)	546	3,97	0,64			
	Derslerim çok iyi (d)	217	4,07	0,61			
Liderlik	Dersleri takip etmekte zorlanıyorum (a)	139	3,78	0,77	5,340	0,001*	a<b<d
	Derslerim fena sayılmaz (b)	277	3,83	0,66			
	Orta seviyelerdeyim (c)	546	3,94	0,63			
	Derslerim çok iyi (d)	217	4,01	0,55			
Takım Çalışması	Dersleri takip etmekte zorlanıyorum (a)	139	4,03	0,64	2,065	0,103	-
	Derslerim fena sayılmaz (b)	277	4,02	0,53			
	Orta seviyelerdeyim (c)	546	4,09	0,54			
	Derslerim çok iyi (d)	217	4,13	0,56			
Sosyal Beceriler	Dersleri takip etmekte zorlanıyorum (a)	139	3,84	0,82	2,479	0,060	-
	Derslerim fena sayılmaz (b)	277	3,81	0,72			
	Orta seviyelerdeyim (c)	546	3,85	0,68			
	Derslerim çok iyi (d)	217	3,98	0,72			
Duygusal Beceriler	Dersleri takip etmekte zorlanıyorum (a)	139	3,64	0,87	3,682	0,012*	a<d
	Derslerim fena sayılmaz (b)	277	3,80	0,73			
	Orta seviyelerdeyim (c)	546	3,84	0,74			
	Derslerim çok iyi (d)	217	3,90	0,75			
Amaç Belirleme	Dersleri takip etmekte zorlanıyorum (a)	139	4,16	0,82	2,218	0,084	-
	Derslerim fena sayılmaz (b)	277	4,18	0,69			
	Orta seviyelerdeyim (c)	546	4,27	0,64			
	Derslerim çok iyi (d)	217	4,29	0,69			

* $p<0,05$

Tablo 14'e göre okul başarı durumu değişkenine bağlı olarak takım çalışması ($F=2,065$ $p>0,05$), sosyal beceriler ($F=2,479$ $p>0,05$) ve amaç belirleme ($F=2,218$ $p>0,05$) alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık yoktur. Okul başarı durumuna göre zaman yönetimi ($F=13,054$ $p<0,05$), iletişim ($F=6,088$ $p<0,05$), liderlik ($F=5,340$ $p<0,05$) ve duygusal beceriler ($F=3,682$ $p<0,05$) alt boyut puan ortalamalarında anlamlı farklılık vardır. Gruplar arası farkın kaynağını bulmak için post-hoc testlerden Scheffe testi yapılmıştır. Buna göre dersleri takip etmekte zorlananların zaman yönetimi ve iletişim becerileri puan ortalamaları derslerim fena sayılmaz diyenlerden,

orta seviyede olanlardan ve dersleri çok iyi olanlardan anlamlı olarak daha düşüktür. Dersleri takip etmekte zorlananların liderlik puan ortalamaları ise dersleri fena sayılmayanların ve dersleri çok iyi olanların ortalamalarından anlamlı olarak daha düşüktür. Dersleri takip etmekte zorlananların duygusal beceriler puan ortalamaları dersleri çok iyi olanlardan anlamlı olarak daha düşüktür.



7. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada, futbol antrenmanlarına katılan genç futbolcuların yaşam becerilerinin farklı parametreler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında, yaşam becerileri alt boyutlarından zaman yönetimi, iletişim, sosyal beceriler, duygusal beceriler ve amaç belirleme alt boyutlarında erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu sonuç, Çodur'un (2019) öğretmen adayları ile, Çimen'in (2020) güreşçi ve haltercilerle, Altun ve ark'nın (2021) ve Bozdağ ve Sarı'nın (2021) liseli öğrencilerle yaptığı çalışmalarla ve Mavi'nin (2022) gençlerde sosyal zekâ ve yaşam becerisi ilişkisini tespit etmeye çalıştığı çalışması ile örtüşmektedir. Yapılan bu araştırmanın bulgularının aksine birçok çalışmada (Kasatura, 1991; Avşar ve Kuter, 2007; Seven, 2008; Kabakçı ve Fidan, 2008; Kurak ve Açak, 2019; Düz ve Aslan, 2020; Taşçı, 2020; Yılmaz, 2020; Beşparmak, 2021; Coşkuner ve ark., 2021) yaşam becerileri alt boyut puan ortalamalarının çoğunda kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir. Literatürdeki bu çalışmalarda spor yapan kız öğrencilerin duygusal ve sosyal becerilerinin daha ileride olması, sporun kızlarda yaşam becerilerini pozitif yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Karademir'in (2020) sporun yaşam becerilerine etkisini tespit etmek için 10-14 yaş arası öğrencilerde yaptığı çalışmada, yaşam becerileri alt boyutlarından zaman yönetimi, liderlik, iletişim, hedef belirleme, takım çalışması, sosyal ve duygusal beceriler alt boyutlarında kadınlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Turan ve ark'nın (2022) kamu çalışanları ile yaptığı bir diğer çalışmada yaşam becerileri alt boyutlarından takım çalışmasının kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Kardağ'ın (2019) spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle, Özseri ve ark'nın (2022) çeşitli spor branşlarını yapan bireylerle, Balbay'ın (2023) spor yapan üniversite öğrencileriyle, Cengiz ve Yıkılmaz'ın (2023) öğretmenlerle sporun yaşam becerisine etkisini incelediği çalışmalara bakıldığında ise cinsiyet değişkenine göre yaşam becerileri alt boyutlarında herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır. Literatüre bakıldığında, yaşam becerileri kazanmada cinsiyet değişkenine göre farklı sonuçlar olduğu görülmektedir.

Çalışmamızda futbol takımında sürekli oynama değişkenine göre, spora yönelik yaşam becerileri alt boyutlarından zaman yönetimi, liderlik, takım çalışması, sosyal beceriler, duygusal beceriler ve amaç belirleme alt boyutlarında farkın takımda ilk 11 oynayan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Toros (2005) tarafından genç basketbolcularla yapılan araştırmada oyunda kalma süresinin artması ile yaşamdan aldığı keyif arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Kurak ve Açak'ın (2019) futbol etkinliklerine

katılan bireylerin yaşam becerilerini araştırdığı çalışması ile de benzerlik göstermektedir. Bu araştırmada, duygusal beceriler alt boyutu hariç, tüm alt boyut puanlarında takımda ilk 11 oynayan futbolcuların lehine istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında oyunda kalma süresinin artmasının yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebileceği, futbol takımında sürekli ilk 11 oynayan futbolcuların daha az süre alanlara göre kendilerini daha iyi hissedebileceği, sosyal ve duygusal yönden daha güçlü olabileceği ve özgüven kazanabileceği öngörülmektedir.

Çalışmamızda spor yapma yılı değişkenine göre, yaşam becerileri alt boyutlarından zaman yönetimi, takım çalışması ve amaç belirlemede, 6 yıldan fazla spor yapan sporcuların olumlu etkilendiği tespit edilmiştir. Bu sonuç, Düz ve Aslan'ın (2020) Mersin il merkezinde liseli öğrencilerle yaptığı çalışma ile örtüşmektedir. Düz ve Arslan (2020) tarafından yapılan araştırmada, 8 yıl ve üzeri spor yapan öğrenciler lehine zaman yönetimi ve hedef belirleme alt boyut puanlarında anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Kurak ve Açak (2019) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise, zaman yönetimi, iletişim, liderlik, takım çalışması ve sosyal beceriler alt boyut puanlarında, 6 yıl ve üzeri spor yapanların lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Altun ve ark'nın (2021) İstanbul ilinde liseli öğrencilerle sporun yaşam becerilerine etkisini tespit etmek için yaptığı çalışmaya bakılınca, 3 yıl ve üzeri spor yapanların daha az spor geçmişi olanlara oranla iletişim, liderlik, takım çalışması, zaman yönetimi, sosyal ve duygusal beceriler alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar da spor yapma yılı arttıkça kişinin sosyal etkileşiminin ve yaşam tecrübesinin artacağı, daha fazla müsabaka deneyimi sayesinde yaşam becerileri kazanacağı öngörülmektedir.

Yaşamının çoğunu geçirdiği yerleşim yeri değişkenine göre zaman yönetimi, sosyal beceriler ve amaç belirleme alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaşamının çoğunu büyük şehirlerde geçiren sporcuların lehine yaşam becerisi kazanımları daha yüksektir. Çalışmamız, Akpınar ve ark'nın (2015) beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan üniversite öğrencilerinin farklı değişkenlere göre sosyal zekâ düzeylerini tespit etmek için yaptığı çalışmayla benzerlik göstermektedir. Yaşamlarının büyük bir bölümünü il merkezinde geçiren gençlerin sosyal beceri puan ortalamaları, yaşamının çoğunu köy ve kırsal gibi daha küçük yerleşim yerlerinde geçirenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Büyük şehirlerde büyüyen sporcuların sosyal, kültürel ve sportif anlamda istedikleri olanaklara daha kolay ulaşabilmesi ve insanlarla daha fazla etkileşime girmesi düşünüldüğünde, yaşam becerilerini daha kolay kazanabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların anne eğitim durumuna göre yaşam becerileri alt boyutlarında zaman yönetimi, iletişim ve duygusal beceriler alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Annenin eğitim seviyesi arttıkça farklılıkların da arttığı gözlemlenmiştir. Çalışmamıza paralellik gösteren başka çalışmalarda spor yapan öğrencilerin aile eğitim seviyeleri değişkenine göre iletişim becerisi seviyesinde anlamlı farklara rastlanmıştır. Öğrenim seviyesi arttıkça yaşam becerisi kazanımında da aynı paralellik görünmekte ve tüm alt boyutlarda yüksek puanlar görülmektedir (Çağlayan, 2004; Ulukan, 2012; Altun ve ark., 2021; Sarı, 2021). Taşçı'nın (2020) orta öğretimde spor faaliyetlerine katılan öğrencilerle yaptığı diğer bir çalışmada ise sporda yaşam becerileri alt boyutlarından takım çalışması alt boyutunda eğitim seviyesi daha yüksek ebeveynler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Kotan ve ark'nın (2009) ilköğretim okullarında okuyan sporcu öğrencilerle yaptığı diğer bir çalışmada ise anne eğitim düzeyi daha yüksek olan ailelerin çocuklarının antrenmanlarını daha çok takip ettiği ve çocuklara daha fazla destek verdikleri görülmüştür. Bu sonuçlardan yola çıkıldığında, eğitim seviyesi yüksek bilinçli annelerin çocuklarıyla daha fazla ilgilendikleri, akademik, sosyal ve sportif açıdan çocuklarını daha fazla destekledikleri ve spora yönlendirilen çocukların daha fazla yaşam becerisi kazanabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların baba eğitim durumuna göre yaşam becerileri alt boyut puanlarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bu sonuç, Türk'ün (2015) basketbol oynayan gençlerin yaşam becerilerini incelemek için yaptığı çalışma ve Altun ve ark'nın (2021) liseli öğrencilerle yaptığı çalışma ile örtüşmektedir. Taşçı'nın (2020) yaptığı çalışmada ise sporda yaşam becerileri alt boyutlarından takım çalışması hariç diğer tüm boyutlarda da anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Babalar, özellikle ülkemizde daha çok ekonomik sağlayıcı rolündedir ve çocukla bire bir etkileşim süresi sınırlı olabilir. Eğitim düzeyleri yüksek olsa dahi, doğrudan bakım veya gelişim süreçlerine dahil olma oranları annelere kıyasla daha az olabileceği düşünülmektedir.

Aile tutumu değişkenine göre yaşam becerilerini incelediğimizde, zaman yönetimi, iletişim, sosyal beceriler ve duygusal beceriler alt boyut puanlarında sporcuya karşı aile tutumu demokratik olan ailelerin lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Sporcuya karşı aile tutumu demokratik ve koruyucu olanların yaşam becerisi, aile tutumu ilgisiz olan ailelere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç, Jiang ve ark'nın (2021) Çinli liseli sporcularda akademik stres ve depresyonu etkileyen faktörleri incelemek için yaptığı araştırmayla örtüşmektedir. Olumlu aile tutumunun, öğrenci sporcuların çevresiyle olumlu ilişkiler kurmasına ve yaşam becerileri kazanmasına yardımcı olduğu belirtilmektedir (Dorsch ve ark., 2015). Mossman ve Cronin'in (2019) sporcu gençlerle yaptığı başka bir çalışmada,

ailelerin çocuklarına karşı anlayış göstermesi ve pozitif, yönlendirici tutum sergilemeleri, gençlerde yaşam becerileri gelişimine olumlu katkılar sağladığını göstermiştir. Diğer bir ifadeyle, baskıcı ve tutarsız aile tutumlarının, öğrenci sporcularda yaşam becerisi kazanımı ve hayatın diğer alanlarına aktarımı hususunda olumsuz etkiler yarattığı tespit edilmiştir (Holt ve Knight, 2014). Bir diğer çalışmada daha az aile baskısı gören sporcu gençlerin spordan daha fazla keyif aldıkları ve daha fazla özgüven kazandıkları belirtilmiştir (Harwood ve Knight, 2015). Eldeklioğlu'nun (1997) ebeveyn tutumunun çocuklarda karar verme becerilerindeki etkisini incelemek üzere yaptığı çalışmada ise, çocuklara karşı demokratik tutum sergileyen ailelerin çocuklarında karar verme becerilerinin geliştiği ve yüksek olduğu görülmüştür. Bu bilgiler ışığında, olumlu ebeveyn tutumunun gencin gelişiminde ve yaşam becerisi kazanımında olumlu etkiler yaratacağı öngörülmektedir.

Çalışmamızda antrenör tutumu değişkenine göre yaşam becerileri alt boyut puanlarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Yapılan diğer çalışmalarda ise antrenörün olumlu tutumunun sporcuların yaşam becerisi kazanmasında pozitif etkisi olduğu belirtilmektedir (Flett ve ark., 2013; Cronin ve ark., 2018; Mossman ve ark., 2021). Pozitif iletişim süreçlerinin ve yapıcı ilişkilerin inşa edildiği bir ortamda, olumlu antrenör tutumu sporcuların beceri gelişimlerini desteklemede önemli bir rol oynamaktadır (Altıntaş ve ark., 2012). Başka bir deyişle, antrenörün sporcuya olumsuz yaklaşımı, sporcunun başarısızlık endişesini artırırken, özsaygısını ve özgüvenini azaltmasına neden olmaktadır (Konter, 2004). Bu konuda yapılan çalışmalara bakıldığında, olumlu ve destekleyici antrenör tutumunun sporcunun içsel motivasyonunda ve yaptığı spordan keyif almasında pozitif etkilerinin olabileceği düşünülmektedir.

Ailenin gelir durumu değişkenine göre yaşam becerilerini incelediğimizde, zaman yönetimi, liderlik ve sosyal beceriler alt boyut puanlarında gelir seviyesi daha yüksek ailelerin lehine istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir. Brustad (1993) tarafından yapılan bir çalışmada, aile gelir düzeyi yüksek olan ailelerin çocuklarını sportif aktivitelere daha çok yönlendirdikleri ve spora daha fazla ilgi gösterdikleri görülmüştür. Sporla daha fazla iç içe olan bu gençlerin de daha fazla yaşam becerisi kazanabileceği düşünülmektedir. Çalışmamıza paralellik gösteren başka çalışmalarda ise, aile gelir seviyesi yüksek olan sporcularda, aile geliri daha düşük seviyede olan sporculara göre zaman yönetimi, iletişim, liderlik, ekip çalışması, sosyal beceri ve duygusal beceri alt boyut puanları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Kardağ, 2019; Zeze ve Erel, 2021). Bu sonuçlar, ailenin ekonomik durumunun çocuklarını spora yönlendirmede etkili olduğunu göstermektedir. Literatürde, ailenin gelir durumunun gençlerin

yaşam becerilerine etki etmediği çalışmalar da mevcuttur (Mayer ve Salovey, 1993; Türk, 2015; Taşçı, 2020; Altun ve ark., 2021; Coşkuner ve ark., 2021).

Takımda oynadığı yaş kategorisi değişkenine göre sporda yaşam becerileri alt boyutlarının hiçbirinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Kurak ve Açıık'ın (2019) ve Karademir'in (2020) yaptığı çalışmalarda ise sporda yaşam becerileri alt boyutlarından duygusal beceriler alt boyutu hariç tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmalarda sporunun oynadığı futbol takımlarında oynadığı yaş kategorisi ve geçmişı arttıkça daha fazla müsabaka ve antrenmana çıktığı, bu sayede de takım çalışması, liderlik, zaman yönetimi ve stresle başa çıkma gibi yaşam becerilerini daha fazla kazanabileceği görölmektedir.

Çalışmamızda kardeş sayısı değişkenine göre yaşam becerileri alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Akpınar ve ark'nın (2015) beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada ise kardeş sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kardeş sayısı fazla olan gençlerin, kardeş sayısı az olan gençlere göre sosyal beceri puan ortalamaları daha düşük bulunmuştur. Tunç'un (2020) öğrencilerle yaptığı çalışmada kardeş sayısı 1-2 olanların kardeş sayısı 3 ve üzeri olanlara göre yaşam doyumu puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görölmüştür. Bu sonuçlara bakıldığında, kardeş sayısı az olan sporcuların kardeş sayısı fazla olanlara göre ekonomik, sosyal ve sportif açıdan daha fazla olanaklara sahip olup daha fazla yaşam becerisi kazanabileceği öngörülmektedir.

Okul başarı durumu değişkenine göre zaman yönetimi, liderlik, iletişim ve duygusal beceriler alt boyut puan ortalamaları, dersleri iyi durumda olan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Elliott ve ark'nın (1991) üniversite öğrencileriyle, Kölemen ve Erişen'in (2017) ise lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada akademik başarı ile problem çözme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Taşlıyan ve ark'nın (2015) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada ise duygusal zekâ, iletişim becerileri ve akademik başarı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Durmaz ve ark'nın (2016) genç öğrencilerle yaptığı çalışmada akademik açıdan başarılı olanların zaman yönetimi beceri puan ortalamaları, akademik yönden zayıf olanlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Eskici ve Özsevgeç'in (2019) ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışmada, akademik anlamda başarılı olan öğrencilerin liderlik becerileri daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmalar da bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Literatüre baktığımızda, sporun gençler üzerinde takım çalışması (Holt, 2007), hedef belirleme, proaktif adımlar atma, diğerlerine saygı gösterme (Holt ve ark., 2008), etkili zaman yönetimi

(Fraser-Thomas ve Côté, 2009), bilişsel yetenekler (Danish ve ark., 2004), duygusal yetkinlikler (Brunelle ve ark., 2007), iletişim yetenekleri (Gould ve ark., 2007), sosyal yetenekler (Gould ve ark., 2012) ve liderlik özelliklerini (Camiré ve ark., 2012) olumlu yönde etkilediği görülmektedir.

Bu bilgilere ek olarak, Mossman ve Cronin'in (2019) yaptığı çalışmada gençlerin futbol aracılığıyla birçok yaşam becerisi geliştirdiği ve yaptıkları spordan keyif aldıkları tespit edilmiştir. Bu bilgiler de çalışmamızı destekler niteliktedir.

7.1. Öneriler

Gençlik çağı, bireyin çocukluk dönemi ile yetişkinlik dönemi arasındaki en önemli ve en kritik süreci kapsamaktadır. Bu zaman zarfında gencin hayata uyum sağlama ve kendini gerçekleştirme süreci devam etmektedir. Akademik hayatının çoğunu bu dönem içinde geçirdiği varsayıldığında, gençler için bu kadar önem taşıyan bu süreçte zihinsel ve fiziksel açıdan sağlıklı bireyler olmaları için spor etkinliklerine katılımın önemi aşikardır. Gençlerin spor sayesinde çeşitli yaşam becerileri kazandığı göz önüne alındığında toplumun tüm kesimlerine önemli sorumluluklar düşmektedir.

Çocuklarını hayata ve geleceğe en iyi şekilde hazırlamak isteyen ailelerin, sporun birçok yaşam becerisini kazanmaya ve geliştirmeye yardımcı olduğu bilinciyle, çocuklarını spora yönlendirerek teşvik etmeleri ve bu yönde onları desteklemeleri önerilmektedir. Ailelerin de sporun önemi konusunda bilinçlendirilmesi, çocukların spora yönelmesini kolaylaştıracaktır.

Okullardaki beden eğitimi derslerinin daha işlevsel hale getirilmesi, haftalık ders saati sayısının artırılması, okul dışı spor faaliyetlerinin yaygınlaştırılması, öğretmenlerin ve antrenörlerin yaşam becerisi eğitim programlarına dahil edilmesi, gençlerin bilişsel ve bedensel gelişimine önemli katkılar sağlayacaktır. Yaşam becerileri eğitimi alan öğretmen ve antrenörlerin, gençlere spor becerilerinin yanında iletişim, liderlik ve takım çalışması gibi çeşitli yaşam becerileri kazandırarak kişisel gelişimlerini de destekleyecek şekilde yönlendirilmesi gerekmektedir.

Okullarda öğrencilerin ilgi alanlarına göre seçebildikleri çeşitli spor dallarını içeren daha kapsamlı ve farklı spor programlarını kapsayan beden eğitimi ders müfredatı oluşturulmalıdır. Bu müfredat, sadece fiziksel etkinliklere odaklanmak yerine yaşam becerileri kazanmaya yönelik etkinlikleri de içerebilir. Bu sayede gençler akademik hayatın beraberinde getirdiği zorluklara karşı fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan daha hazır olabilirler.

Okul içi ve dışı zamanlarda maçlara ya da antrenmanlara katılan sporcular için esnek ders programı yapılabilir. Okul idaresi, sınav programları yaparken sporcuların müsabakalarını da göz önünde bulundurmalıdır. Bu sayede öğrenci sporcuların motivasyonları ve istekleri üst düzeye çıkmış olacaktır.

Ülkemizdeki ilköğretim ve ortaöğretim olmak üzere tüm okulların ikili eğitimden tam gün eğitime geçip, öğleden sonra kalan sürede tüm öğrencilerin sosyal, sanatsal ve sportif etkinliklere yönlendirilmesi ve bunun devlet politikası olarak uygulanmasının gençlerin gelişimine katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Ülkenin bilimsel ve ekonomik yönden muasır medeniyet seviyesine ulaşması, geleceğin teminatı olan gençleri sağlıklı bir şekilde yetiştirmekten geçmektedir.

Sporun gençlerde yaşam becerilerini geliştirici rolü sayesinde ekonomik zorluklar yaşayan ya da coğrafi imkansızlıklardan dolayı sportif etkinliklere ulaşamayan bireyler için belediyeler, sivil toplum kuruluşları ve spor organizasyonları tarafından desteklenmelidir. Spor tesislerinin sayısının ve kalitesinin artması her birey için önemlidir. Bu sayede herkesin spor yapması kolaylaşacaktır.

Erken yaşlarda edinilen okul öncesi ve okul çağındaki yaşam becerileri, ilerleyen yetişkinlik dönemleri için bir hazırlık oluşturur. Sporun bu becerilerin kazanılmasındaki önemi ve bu alandaki araştırmaların artması, konunun daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Dolayısıyla, çocukluk ve gençlik döneminde yaşam becerilerinin geliştirilmesi, yetişkinlik öncesi hazırlık açısından büyük bir öneme sahiptir. Bu nedenle, beden eğitimi derslerinde başarılı olan öğrencilerin spor kulüplerine yönlendirilmesi, gençlerin gelişimi için önem arz etmektedir.

Sporla ilgili deneyimlerin erken yaşlarda başlaması, okul veya kulüp takımlarında yer alma, farklı antrenörlerle çalışma gibi durumlar, gençlerin yaşam becerilerine katkı sağlayacaktır. Dolayısıyla, gençlerin yaşam becerilerini geliştirmek için erken yaşta spor yapmaları tavsiye edilmektedir.

Bu nedenle, okul takımları, okul spor kulüpleri, mahalle takımları ve kulüplerin altyapı takımları devlet tarafından desteklenmeli ve spora teşvik artırılmalıdır. Spor yapan gençlere devlet tarafından maddi ve manevi destekler verilmelidir. Bu destekler, spor bursları, eğitim destekleri ve spor malzemesi yardımı gibi teşvikleri kapsamalıdır.

Spor kulüpleri, fırsat buldukça sporcuları spor kampları ve turnuvalara götürmelidir. Bu sayede gençler farklı kültürler ve çevrelerden gelen akranlarıyla etkileşime girecektir. Böylece,

iletişim, liderlik, takım çalışması, sosyal ve duygusal beceriler gibi yaşam becerileri kazanabilecekleri ortamların sayısı artırılmalıdır.

Öğrenci sporcular, okul rehberlik hizmetleri tarafından psikolojik destek almalıdır. Bu destekler hedef belirleme, stres yönetimi, özgüven ve zaman yönetimi gibi konularda olabilir. Sporcunun akademik hayatı ve spor hayatı arasındaki dengenin sağlanması için rehberlik programları oluşturulabilir. Bu sayede öğrenci sporcular hem okulu hem de spor hayatını daha sağlıklı bir şekilde devam ettirebilir.

Televizyonlar ve sosyal medya aracılığıyla toplumsal farkındalık kampanyaları oluşturulmalıdır. Bu kampanyalar sayesinde sporun faydaları, gençlerde yaşam becerileri kazandırdığına dair kamu spotları ve toplumsal farkındalık yaratacak programlar ile sporun önemi vurgulanmalıdır.

Genç sporcuların akademik hayatı ve spor hayatını olumlu bir şekilde devam ettirmesi ve aynı zamanda ergenlik döneminin getirdiğı bu zorlu süreçten başarılı bir şekilde çıkabilmesi için aile, okul ve kulüp iş birliğinin çok etkili ve sağlıklı bir şekilde yürütölmesi gerekmektedir.

Erken yaşlarda yaşam becerileri kazanan gençlerin, hayatın zorluklarıyla daha kolay başa çıkmalarına yardımcı olabileceğı düşünölmektedir. Sağlıklı bir genç nesile sahip olmanın, ülkeyi ekonomik, sosyal ve bilimsel yönden istenilen seviyeye taşıyacağı düşünölmektedir.

Sonuç olarak, bu alanda daha fazla bilimsel çalışma yapılması, futbol ve diğeri spor branşlarının yaşam becerileri üzerindeki etkisinin daha iyi anlaşılmamasına ve toplumsal farkındalık yaratılmasına yardımcı olacaktır.

8. KAYNAKLAR

- Abraham, A., Collins, D., & Martindale, R. (2006). The coaching schematic: Validation through expert coach consensus. *Journal of Sport Sciences*, 24, 549–564.
- Açak, M., & Düz, S. (2018). Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin türk kültürüne uyarlanması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(9), 74–86.
- Akagündüz, N. (2006). İnsan yaşamında özgüven kavramı. *Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları*, İstanbul.
- Akgül, S., Göral, M., Demirel, M., & Üstün, Ü. (2012). İlköğretim öğrencilerinin okul içi ve okullar arası sportif etkinliklere katılma nedenlerinin çeşitli değişkenler açısından araştırılması. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(1): 13-22.
- Akgün, N. (1989). Egzersiz fizyolojisi, 3. Baskı, I. Cilt, Ankara.
- Akpınar, S., Akpınar, Ö., Nas, K., Temel, V., & Birol, S. Ş. (2015). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerinin bazı değişkenler açısından sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 17 (28): 80-84.
- Aksoy, R., Bakış, M., & Ünveren, M. (2012). Spor sosyolojisi. *Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları*, Ankara.
- Aksoy, D. (2020). Sporun Kavramsal Temelleri-1 (247-257). Efe Akademi.
- Aktaş Üstün, N., & Işık, U. (2022). Sporda başarı. Efe Akademi Yayınları.
- Akyüz, Ö., & Karavelioğlu, M. B. (2022). Spor bilimleri fakültesinde okuyan aktif sporcuların liderlik özelliklerinin belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 231-245.
- Albay, M., & Oçalan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinde sporun yaşam becerileri etkisinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 6(1), 1-11.
- Alıcı, H. (2019). Rol çatışması ve rol belirsizliği algısının takım çalışmasına etkisi: Kahramanmaraş 112 acil sağlık çalışanlarında bir araştırma (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Kahramanmaraş.

- Alisinanoğlu, F. (2002). Gençlik dönemi özellikleri ve genç anne-baba iletişimi. *Eğitim ve Bilim*, 27(123).
- Allen, G., Rhind, D., & Koshy, V. (2015). Enablers and barriers for male students transferring life skills from the sports hall into the classroom. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(1), 53-67.
- Alpaslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(3), 181-185.
- Altınok Kaya, A. (2007). Hastanelerde halkla ilişkilerin yeri ve önemi (Bir Örnek Uygulama), İÜ, SBE, YYLT, İstanbul, s.51.
- Altıntaş A., Çetinkalp Z., & Aşçı H. (2012). Antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 119-128.
- Altun, M., Büyükçelebi, H., & Savaş, S. (2021). Spor yapan liseli öğrencilerin yaşam becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İstanbul Bakırköy İlçe Örneği). *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 29(1), 52-62.
- Andıç, H. (2009). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Afyon Kocatepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar.
- Arı, A. (2017). Eğitim psikolojisi. (n.p.): Eğitim Yayınevi.
- Arık, M. B. (2008). Futbol ve televizyon bağı. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26, 197-222.
- Arnett, J. J. (1995). "Broad and Narrow Socialization: The family in the context of a cultural theory", *Journal of Marriage and the Family*, 617-628.
- Arslan, C. (2005). Kişilerarası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yükleme karmaşıklığı açısından incelenmesi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Arslan, A., Doğanay, H., Kırık, A. M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise öğrencilerinde spor yapma ve özgüven ilişkisi. *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health &*

- Aşçı, A. (2009). Futbolcularda kuvvet performansının değerlendirilmesi. 3. *Ulusal Futbol Bilim Kongresi*, Bildiri Kitabı s:27.
- Avcı, N. (2020). Toplumsal değerler: Gençlik. Astana Yayınları.
- Avşar, Z., & Kuter, F. Ö. (2007). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi (Uludağ Üniversitesi örneği). *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 3(2), 197-206.
- Aydın, N. (2023). Stres yönetiminde tai chi chuan felsefesi ve ritmi yavaşlatma.
- Bakan, İ. (2014). İnsan kaynakları yönetimi, Gazi Kitabevi. 1. Baskı, Ankara.
- Balbay, M. (2023). Sporun yaşam becerileri üzerine etkileri. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale).
- Başer, E. (1998). Uygulamalı spor psikoloji. Sporsal kuram dizisi. Bağırhan Yayınevi.
- Baydaş, G. & Uca, M. (2024). Spor perspektifinde sağlık. Akademisyen Kitabevi.
- Berk, L. E. (2015). Bebekler ve çocuklar. (Çev. N. Işıkoğlu Erdoğan). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Beşparmak, Y. Ö. (2021). Kadınlarda meslek seçiminde toplumsal cinsiyet rolü ve yaşam becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Bingham, D. D., Parnell, D., Curran, K., Jones, R., & Richardson, D. (2014). “Fit fans: Perspectives of a practitioner and understanding participant health needs within a health promotion programme for older men delivered within an english premier league football club.” *Soccer and Society*, 15 (6): 883–901.
- Birtürk, A., & Karagün, E. (2015). The effect of recreational activities on the elimination of state-trait anxiety of the students who will take the SBS Placement Test. *Educational Research and Reviews*, 10(7), 894-900.
- Birtürk, A., & Biçer, T. (2021). Beden eğitimi öğretmenlerinde iletişim becerileri ile akıllı

- telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 15-32.
- Borke, H. (1971). Interpersonal perception of young children. *Developmental Psychology*, v.5, s.22.
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2004). Life skills training: Empirical findings and future directions. *Journal of Primary Prevention*, 25(2), 211–232.
- Bozdağ, B., & Sarı, H. G. (2021). Lise öğrencilerinin çoklu zekâ alanları ve sporda yaşam becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 130-144.
- Bozköylü, E. (2007). Dünyada ve Türkiye’de futbolun değişim süreci, 2002–2005 verileriyle Türkiye’de oyuncu performansı üzerine ekonometrik bir inceleme (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul).
- Bridgewater, S., & Stray, S. (2002). Modern tribes: Brandvaluesand a typology of Premier ship football fans. *Warwick Business School Working Paper*. Warwick Business School. UK.
- Brunelle, J., Danish, S. J., & Forneris, T. (2007). The impact of a sport-based life skill program on adolescent prosocial values. *Applied Developmental Science*, 11(1), 43-55.
- Brustad, R. J. (1993). Who will go out and play? Parental and psychological influences on children’s attraction to physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 5(3), 210-223.
- Budak, S. (2005). Psikoloji sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulgu, N., & Akcan, F. (2003). Spor ve toplumsallaşma, *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi Bildiri Kitabı*, Ankara.
- Bulgu, N. (2013). Spora katılımıda toplumsal fayda: Kazakistan Ahmet Yesevi Üniversitesi öğrencileri örneği. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları (HÜTAD)*, 18(18), 25-45.
- Burton, D., Naylor, S., & Holliday, B. (2001). Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. *Handbook of Sport Psychology*, 2, 497-528.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Kılıç, E., & Demirel, F. (2007) The Turkish

- adaptation study of motivated strategies for learning questionnaire (MSLQ) for 12–18 year old children, INTED 2007 international technology, education and development conference (7 - 9 March 2007). Spain: Valencia.
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2012). Coaching and transferring life skills: Philosophies and strategies used by model high school coaches. *Sport Psychologist*, 26(2), 243–260.
- Cengiz, F., & Yıkılmaz, A. (2023). Farklı branşlarda görev yapan öğretmenlerde sporun yaşam becerilerine etkisi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 26-44.
- Cihan, N. (2014). Okullarda değerler eğitimi ve Türkiye'deki uygulamaya bir bakış. *Electronic Turkish Studies*, 9(2).
- Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255-276.
- Coşkun, Z., Büyükçelebi, H., Kurak, K., & Açak, M. (2021). Examining the impact of sports on secondary education students' life skills. *International Journal of Progressive Education*, 17(2), 292-304.
- Cronin L. D., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychol Sport Exerc*, 28: 105-19.
- Cronin, L. D., Allen, J., Mulvenna, C., & Russell, P. (2018). An investigation of the relationships between the teaching climate, students' perceived life skills development and well-being within physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(2), 181–196.
- Crowther, N. B. (2007). Sport in ancient times. Praeger Series on the Ancient World. Westport, Connecticut: Greenwood Publishing Group.
- Curran, K., Bingham, D. D., Richardson, D., & Parnell, D. (2014). “Ethnographic engagement from within a football in the community programme at an English Premier League football club.” *Soccer and Society*, 15 (6): 934–950.
- Çağlayan, A. (2004). 12-15 yaş grubu spor yapan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin okul başarıları yönünden karşılaştırılması (Master's thesis,. Sakarya Üniversitesi.

- Çakmak, A., & Pektaş, D. (2018). Duygusal gelişim. Prof. Dr. Neriman Aral ve Prof. Dr. Fulya Temel (Ed.). Çocuk Gelişimi Seti.
- Çetin, T. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeyleri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sinop Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı.
- Çetin, C., & Mavisu, H. (2024). Hedef belirleme= Nesnel kariyer başarısı???. *The Journal of Social Sciences*, 20(20), 219-241.
- Çırka, S. (2017). Küreselleşme sürecinde sporun genel bir değerlendirmesi. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, (45), 127-146.
- 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.
- Çimen, M. (2023). Fiziksel gelişim. Eğitimin kavramsal temelleri-8: Eğitim Psikolojisi, 55.
- Çodur, H. (2019). Farklı programlardaki öğretmen adaylarının konuşma kaygı düzeyleri ile yaşam becerileri arasındaki ilişkinin fiziksel aktiviteye katılım ve farklı değişkenler açısından incelenmesi (Atatürk Üniversitesi örneği) (Master's thesis, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü).
- Çöndü, A. (1999). Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Çuhadaroğlu Çetin, F. (2006). Ergenlikte psikososyal gelişim özellikleri. *Türkiye Klinikleri Pediatric Sciences-Special Topics*, 2(7), 6-8.
- Çuhadar, A., Demirel, M., Er, Y., & Serdar, E. (2019). Lise öğrencilerinde boş zaman yönetimi ve gelecek beklentisi ilişkisi. *Journal of International Social Research*, 12(66).
- Damar, İ., & Uçan, Y. (2021). Spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 1-10.
- Danish, S.J., Petitpas, A., & Hale, B. (1995). Psychological interventions: a life development

- model. In: S.M. Murphy, ed. Sport psychology interventions. *Champaign, IL: Human Kinetics*, 19–38.
- Danish S.J., Forneris, T., & Hodge, K. H. I. (2004). Enhancing youth development through sport. *World Leisure*, 3, 38–49.
- Demir, N. Ö., Baran, A. G., & Ulusoy, D. (2005). Türkiye’de ergenlerin arkadaş-akran grupları ile ilişkileri ve sapmış davranışlar: Ankara örnekleme. *Bilgi*, (32), 83-108.
- Derman, G. S., & Bağ, V. (2021). Kişilerarası ilişkilerde empati: İnsanın manevi dünyası ile empati arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 11(1), 1-11.
- Donnellon, A., & Akınhay, O. (1998), “Takım dili: takım dinamiğinde dilin gücü.”, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dorsch, T. E., Smith, A. L., & McDonough, M. H. (2015). Early socialization of parents through organized youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 3-18.
- Duran, A. (2019). Erken çocukluk dönemi liderlik ölçeğinin geliştirilmesi ve çocukların liderlik özellikleri ile dil becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Durmaz, M., Hüseyinli, T., & Güçlü, C. (2016). Zaman yönetimi becerileri ile akademik başarı arasındaki ilişki. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(7), 2291-2303.
- Durmuş, A. (2003). Kişilik inşasında 365 adım. Nesil Yayınları.
- Dursun, T. (2021). Çocuklukta sosyal ve duygusal öğrenme. Türkiye: Yeni İnsan Yayınevi.
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO) (2008). Avrupa’da fiziksel aktivite ve sağlık: Eyleme geçirecek kanıtlar. Nick Cavill SKvFR, editor: Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği.
- Düz, S., & Aslan, T. V. (2020). The Effect of sport on life skills in high school students. *Asian Journal of Education and Training*, 6(2), 161–168.
- Eken, Ö., & Reyhan, S. (2024). Spor Bilimlerinde Yenilikçi Çalışmalar-4. İzmir: Duvar Yayınları.

- Ekmekçi, R. (2017). Sporda zihinsel antrenman (Bir Adım Önde). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Eldeleklioğlu, J. (1997). Karar stratejileri ile anne-baba tutumları arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(11), 7-13.
- Elliott, T. R., Godshall, F. J., Herrick, S. M., Witty, T. E., & Spruell, M. (1991). Problem-solving appraisal and psychological adjustment following spinal cord injury. *Cognitive Therapy and Research*, 15(5), 387-398.
- Er, F. (2010). Düzenli spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluk düzeyleriyle akademik başarıları arasındaki ilişkinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erdem, R., & Kaya, S. (1998). Zaman yönetimi. *Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi*, 7(2); 99-120.
- Erdoğan, İ. (2008). Futbol ve futbolu inceleme üzerine. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26(2), 1-58.
- Eripek, S. (2002). Özel eğitim. Türkiye: Anadolu Üniversitesi.
- Erkal, M. (1982). Sosyolojik açıdan spor. İstanbul: Filiz Kitabevi.
- Erkal, M., Güven, Ö., & Ayan, D. (1998). Sosyolojik açıdan spor. İstanbul: Der Yayınları.
- Erkek, A., Uzun, A., & Emre, M. (2021). Orta ergenlik dönemindeki futbolcularda yaşam, aktif ve pasif sıçramaya etkisi. *Sportive*, 4(1), 57-68.
- Eroğlu, O., & Türker, A. (2020). Akademik güdülenme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi: Spor bilimleri alanında lisansüstü eğitim görmekte olan bireyler üzerine bir araştırma. *Spor ve Sağlık Alanında Bilimsel Çalışmalar-1*, 170-191.
- Eskici, G. Y., & Özsevgeç, T. (2019). Birleştirme II tekniğinin yaşam becerileri gelişimi üzerine etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 8(4), 1148-1171.
- Eyisoy, M. E. (2018). Takım çalışması özelliklerinin takım performansına etkisi üzerine bir araştırma (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Field, T., Diego, M., & Sender, C.E. (2001). Exercise is positively related to adolescents'

relationships and academics. *Adolescence*, 36:105-10.

Filiz Dinç, Z. (2022). Spor bilimleri III. Akademisyen Kitabevi.

Flett, M. R., Gould, D., Griffes, K. R., & Lauer, L. (2013). Tough love for underserved youth: A comparison of more and less effective coaching. *The sport psychologist*, 27(4), 325-337.

Fraser-T.J, & Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *Sport Psychol*, 23–23.

Gazda, G. M., & Brooks Jr, D. K. (1985). Social/life-skills training. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama And Sociometry*, 38(1), 1-65.

Geçtan, E. (1995), Normal Dışı Davranışlar, İstanbul, Remzi Kitabevi.

Giesecke, H. (2004). Was kann die Schule zur Werteerziehung beitragen? In: Was Schule macht. Hrsg. Von S.Gruehn, G.Kluchert, T.Koinzer; Beltz Verlag, Weinheim und Basel. S.235-246.

Gillespie, C.W., & Chick, A. (2001). Using pers to mediate conflict resolution in a head start classroom. *Childhood Education*, 77 (4), 192-195.

Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: a study of award winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 16_ 37.

Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 1, 58–78.

Gould, D., & Carson, S. (2010). The Relationship between perceived coaching behaviors and developmental benefits of high school sports participation. *Hellenic Journal of Psychology*, 7(1), 298-314.

Gould, D., & Flett, R. L. L. (2012). The relationship between psychosocial developmental and the sports climate experienced by underserved youth. *Psychol Sport Exer*, 13(1): 80-7.

Gökalp, M. (2018). Eğitimde amaç belirleme-Bologna süreci ve öğrenme çıktısı hazırlama. Nobel Akademik Yayıncılık.

- Gölbaşı, H. (2018). Osmanlı Devleti'nde spor tekkeleri. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (15), 41-53.
- Gündoğdu, N. (2001). Olimpizm ve olimpiyat organizasyonları. İstanbul.
- Güney, S. (1999). Davranış bilimleri açısından Atatürk'ün liderliği. Ankara: Ocak Yayınları.
- Gürpınar, S. (1992). İşletme yönetiminde zaman kullanımı ve uygulamadan örnekler. M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Gürüz, D., & Temel Eğinli, A. (2008). İletişim becerileri. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., & Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sports Exercise & Training Sciences*, 4(2), 70-78.
- Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 24-35.
- Hetherington, E. M., Parke, R. D., Gauvain, M. V. & Locke, V. O. (2006). Child Psychology: A Contemporary Viewpoint (6th Ed). NY: McGrawHill Publication.
- Holt, N. L. (2007). An ethnographic study of positive youth development on a high school soccer team. *In Paper presented at society for research in child development conference*, Boston.
- Holt, N.L., Tink, L. N., Mandigo, J. L., & Fox, K. R. (2008). "Do youth learn life skills through their involvement in high school sport? A Case Study." *Canadian Journal of Education / Revue Canadienne De L'éducation* 31, no. 2. 281-304.
- Holt, N. L., & Knight, C. J. (2014). Parenting in youth sport: From research to practice. Routledge.
- Holt, N. L. (2016). Positive youth development through sport (2nd ed.). London, UK: Routledge.
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., Macdonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International*

- Hoşgör, D. G. (2014). İletişim ve sağlık iletişimi. Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- İlhan, E., Gencer, E., & Ulucan, H. (2011). Okul sporlarına katılan ve katılmayan ilköğretim öğrencilerinin ruhsal uyum düzeylerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(4): 265-276.
- İmrek, M. K. (2011). Yönetmeye Başlamak, Derin Yayınları: İstanbul.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 1-16.
- Jedrzkiewskia, M. K., Lee, V., & Trojanowskia, J. Q. (2007). Physical activity and cognitive health. *Alzheimer's & Dementia*, 3, 98-108.
- Jiang, S., Ren, Q., Jiang, C., & Wang, L. (2021). Academic stress and depression of Chinese adolescents in junior high schools: Moderated mediation model of school burnout and self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 295, 384-389.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1995). Reducing school violence through conflict resolution. ASCD.
- Johnson, J. G. (2006). Cognitive modeling of decision making in sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, s. 634-652.
- 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. *Journal of applied psychology*, 90(2), 257.
- Kabakçı, Ö. F., & Fidan, K. (2008). 6-8. sınıftaki öğrencilerin sosyal- duygusal öğrenme becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi”. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 33(148), 77-86.
- Kandola, A., Lewis, G., Osborn, D. P., Stubbs, B., & Hayes, J. F. (2020). Depressive symptoms and objectively measured physical activity and sedentary behaviour throughout adolescence: a prospective cohort study. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 262-271.

- Kaplan, Y., & Çetinkaya, G. (2014). Spor yoluyla toplumsallaşma-yeniden toplumsallaşma süreci. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 120-125.
- Karademir, T. (2020). Sports in gaining life skills: A study on 10-14 years old students. *Asian Journal of Education and Training*, 6(3), 485-492.
- Karancı, N., Dirik, G., & Yorulmaz, O. (2007). Eysenck kişilik anketi-gözden geçirilmiş kısaltılmış formunun (EKA-GGK) Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 1-8.
- Karasar, N. (2018). Bilimsel araştırma yöntemi (Otuz Üçüncü Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karataş, K. (2001). Toplumsal değişme ve aile. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 12(2), 89-98.
- Kardağ, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam becerileri ve sosyal bütünleşme ilişkisinin incelenmesi. (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Kasatura, İ. (1991). Okul başarısından hayat başarısına. İstanbul Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kassing, J. W., Billings, A. C., Brown, R. S., Halone, K. K., Harrison, K., Krizek, B., & Turman, P. D. (2004). Communication in the community of sport: The process of enacting,(re) producing, consuming, and organizing sport. *Annals of the International Communication Association*, 28(1), 373-409.
- Kaya, N., & Taştan, N. (2020). Özgüven üzerine bir derleme. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 297-312.
- Kesim, Ü. (2024). Tüklerin spor tarihi. *Balkan Türkoloji Araştırmaları Merkezi*, (40), 131-136.
- Kızılkaya Namlı, A., & Bingölbalı, A. (2022). *Beden eğitimi ve spor araştırmaları*, Efe Akademi Yayınları.
- Kızılkaya Namlı, A. (2023). *Eğitimin kavramsal temelleri-9: Karakter ve değerler eğitimi*, Efe Akademi Yayınları.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-238.

- Koçakoğlu, M. G., & Yalçın, S. B. (2020). Kariyer planlamanın başarı üzerindeki etkisi, *International Social Sciences Studies Journal*, (e-ISSN:2587-1587) Vol:6, Issue:75; s.5612- 5617.
- Kolburan, G., & Tosun, Ü. (2011). İlköğretim ikinci kademe öğrencileri arasında yaşam becerileri eğitimi yoluyla I. kademe edinilmiş değerleri pekiştiren gelişimsel bir model önerisi. Değerler eğitimi sempozyumu-sosyal ve kurumsal yönleriyle değerler eğitimi, bildiri özetleri, (s.246- 247). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- Konter, E. (2004). Antrenörlük ve takım psikolojisi, Ankara: Palme Yayıncılık.
- Kotan, Ç., Hergüner, G., & Yaman, Ç. (2009). İlköğretim okullarında okuyan sporcu öğrencilerin spor yapmalarında okul ve aile faktörünün etkisi: Sakarya il örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 49-58.
- Köksal Akyol, A. (2014). Bilişsel gelişim. (Ed.Ayten Ulusoy), Eğitim psikolojisi içinde (s.76-106). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kölemen, C. Ş., & Erişen, Y. (2017). Mesleki ve teknik ortaöğretim öğrencilerinin problem çözme ve eleştirel düşünme becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 2(1), 42-60.
- Kurak, K., & Açak, M. (2019). Investigation of the effects of football on life skills of individuals. *Universal Journal of Educational Research*, 7(6), 1442-1447.
- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131-141.
- Langford, B. H., Badeau , S. H., & Legters, L. (2015). Investing to improve the well-being of vulnerable youth and young adults: Recommendations for policy and practice. Retrieved from <http://www.ytfg.org/2015/12/wellbeing/>.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7, 205-222.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: a review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127.

- Mangrulkar, L., Whitman, C. V., & Posner, M. (2001). Life skills approach to child and adolescent healthy human development. Washington, DC, USA: PAHO.
- Mavi, S. (2022). Sosyal zekanın yaşam becerisine etkisi: kadın ve erkek futbolcular örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The Intelligence of Emotional Intelligence. 17(4), 433-442.
- McEwan, D., & Beauchamp, M. R. (2014). Teamwork in sport: a theoretical and integrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 229-250.
- McWhirter, J. J., McWhirter, B. T., McWhirter, E. H., & McWhirter, R. J. (2007). At risk youth: A Comprehensive response for counsellors, teachers, psychologists, and human service professionals (4th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Mossman, G. J., & Cronin, L. D. (2019). Life skills development and enjoyment in youth soccer: The importance of parental behaviours. *Journal of Sports Sciences*, 37(8), 850-856.
- Mossman, G. J., Robertson, C., Williamson, B., & Cronin, L. (2021). Coaches, parents, or peers: Who has the greatest influence on sports participants' life skills development? *Journal of Sports Sciences*, 39(21), 2475-2484.
- Nair, G. (2018). Aile-Okul-Sokak Üçgeninde-Gençlik ve Şiddet. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Newman, D.M. (2016). Sosyoloji. (Ali Arslan Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Orhun, A. (1990). Okul Beden eğitimi ve sporunda yeni didaktik yaklaşımlar. *Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri*, Ankara.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1-11.
- Öncü, S. (2022). Covid-19 pandemisinin ergenler üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(13), 18-35.
- Öntürk, Y., Karacabey, K., & Özbar, N. (2019). Günümüzde spor denilince ilk akla neden

- futbol gelir? sorusu üzerine bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 1-12.
- Özcebe, H. (2002). Birinci basamakta adolesan sorunlarına yaklaşım. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 11(10), 374-377.
- Özdemir, E. (1992). Gençliğin gelişiminde beden eğitimi ve sporun önemi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 117-123.
- Özdemir, B. U. (2020). Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin spor turizmine yönelik tutumlarının incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elâzığ.
- Özen, G. (2022). Sporun kavramsal temelleri-6: Bireysel sporlar. Efe Akademi Yayınları.
- Özer, K. (2001). Fiziksel uygunluk. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özkalp, E. (1993). Davranış bilimlerine giriş. Türkiye: Anadolu Üniversitesi.
- Özsarı, A., Kara, N. Ş., & Kara, M. (2022). Çeşitli Spor Branşlarının Yaşam Becerilerine Etkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Akademik Araştırmalar Kongresi*.
- Öztürk, F., Koparan, Ş., Haşıl, N., Efe, M., & Özkaya, G. (2004). Antrenör ve hakemlerin empati durumlarının araştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 19-25.
- Öztürk, Ö. T., Soytürk, M., Ada, E. N. D., & Çamlıyer, H. (2011). Üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 43-53.
- 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.
- Parsons, T. J., Power, C., Logan, S., & Summerbelt, C. D. (1999). Childhood predictors of adult obesity: a systematic review. *International Journal of Obesity*, 23.
- Petekçioğlu, N. E. (2011). *Suggested writing activities for primary school students considering*

their cognitive developments (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

- Pfeifer, C., & Cornelißen, T. (2010). The impact of participation in sports on educational attainment—New evidence from Germany. *Economics of Education Review*, 29(1), 94-103.
- Pierce, S., Gould, D., & Camiré, M. (2017). Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 186-211.
- Pierce, S., Kendellen, K., Camiré, M., & Gould, D. (2018). Strategies for coaching for life skills transfer. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(1), 11-20.
- Polat, F., Ardıç, K., & Özdemir, Y. (2016). Bireysel kariyer planlamada etkili olan faktörlerin belirlenmesine yönelik bir araştırma sakarya devlet okulları örneği. *İşletme Bilimi Dergisi*, 4(1), s.29-65. <https://doi.org/10.22139/ibd.13907>
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., & Altungül, O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 153-157.
- Razon, N. (2010). Çalışan anne ve çocuğu: AnaBaba okulu. H Yavuzer (Ed), İstanbul, 14. Basım, Remzi Kitabevi. p. 229-245.
- Rogers, M. E., Creed, P. A., & Glendon, A. I. (2008). The role of personality in adolescent career planning and exploration: A social cognitive perspective. *Journal of Vocational Behavior*, 73, 132-142.
- Rogge, J. (2004). IOC and UNAIDS join forces to engage sport community in fight against aids. *IOC Press Release*, 1(06), 04.
- Sakız, H. (2024). Eğitim Psikolojisi. (n.p.): Akademisyen Kitabevi.
- Santrock, J. W. (2011). Adolescence. New York: McGraw Hill.
- Sarı, H. G. (2021). Lise öğrencilerinin çoklu zeka alanları ve sporda yaşam becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 130-144.
- Sarıkaya, M. (2008). Selim Sırrı Tarcan ve Gürbüz Türk Çocuğu. *Atatürk Araştırma Merkezi Dergisi*, 24(70), 113-126.

- Sayan, İ. (2005). Yönetici Hemşirelerde zaman yönetimi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Sayar, K. (2003). “Söz Ola Gençlik Kültür”, *Sanat ve Edebiyat Dergisi*, Erkam Matbası, Sayı 4, s.8-13.
- Senemoğlu, N. (2015). Öğretim süreci. Gelişim, öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya.
- Sezer, U., & Durdubaş, D. (2023). Sporda çok boyutlu takım çalışması ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 34(4), 197-218.
- Sezgin, E. Y. (2018). Okul öncesi dönemde yaşam becerileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(12), 710-719.
- Seven, S. (2008). Yedi- sekiz yaş çocuklarının sosyal becerilerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (2), 151-174.
- Shang, Y., Xie, H. D., & Yang, S. Y. (2021). The relationship between physical exercise and subjective well-being in college students: The mediating effect of body image and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 12, 658935.
- Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 4(2): 149-169.
- Simsar, A., & Yalçın, V. (2022). Erken çocukluk döneminde 21. yüzyıl becerileri. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sugiyama, Y. (1999). The relationship between social skills in competitive situations and psychological competitive ability/social skills. *Paper presented at the 26th Japanese Society of Sport Psychology conference*, Tokyo, Japan.
- Şahin, M. (2003). Sporda şiddet ve saldırganlık, Nobel Yayınları, Ankara.
- Şahin, N. (2012). Elit düzeyde takım sporu ve bireysel spor yapan iki grubun iletişim becerilerinin karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 13-16.
- Şahin, T. (2015). Çocuk gelişimi: 0-14 yaş çocuğunun gelişim özellikleri. *Orbilisim. Net*, 15,

- Şahin, Ş., & Özçelik, Ç. Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.
- Şebin, K. (2018). Spor ve turizm ilişkisi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Talimciler, A. (2008). Futbol değil iş: Endüstriyel futbol. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26(2), 89-114.
- Taşçı, M. (2020). Ortaöğretimde sportif faaliyetlere katılımın bireyin yaşam becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Taşlıyan, M., Hırlak, B., & Harbalıoğlu, M. (2015). Duygusal zekâ, iletişim becerileri ve akademik başarı arasındaki ilişki: Üniversite öğrencilerine bir uygulama. *ASSAM Uluslararası Hakemli Dergi*, 2(3), 45-58.
- Tepeköylü, Ö., Soytürk, M., & Çamlıyer, H. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu (besyo) öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 115-124.
- Tokunaga, M., & Hashimoto, K. (1988). A study on the training of psychological competitive ability for athletes (4): On making the diagnostic inventory. *Journal of Health Science*, 10: 73-84.
- Tolan, B. (1996). Toplum bilimlerine giriş. 4. Baskı. Ankara: Murat & Adım Yayıncılık.
- Topçu, H. (2023). Spor bilimleri alanında uluslararası araştırmalar VII. Eğitim Yayınevi.
- Toros, T. (2005). Genç basketbolcuların oyunda kalma süreleri ile hedef perspektif yaklaşımı, yaşam doyumu ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 50-63.
- TÜİK, (2023). İstatistiklerle Gençlik, 2023. Türkiye İstatistik Kurumu. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2023>

53677#:~:text=T%C3%BCrkiye%20n%C3%BCfusunun%20%15%2C1,872%20bin%2039%20ki%C5%9Fi%20oldu.

Tunç, A. Ç. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ile mutluluk korkusu düzeylerindeki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 57-68.

Turan, M., Cingöz, Y. E., Savaş, B. Ç., & Mavibaş, M. (2022). Sporun yaşam becerileri üzerine etkisi: kamu çalışanlarına yönelik bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 1-18.

Türk, A. (2015). Sporun gençlerin yaşam becerileri kazanmasına ve geliştirmesine yönelik etkisi: 3 x 3 basketbol turnuvası örneği. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi.)

Türk Dil Kurumu (TDK) Sözlükleri, (2023), <https://sozluk.gov.tr/>, Erişim Tarihi: 25.11.2023

Ueno, K., & Nakagomi, S. (1998). A study on the acquisition of life skills through the participation in athletic club. *Japan Journal of physical education* 43: 33-42.

Uğur, A. (2003). İnsan kaynakları yönetimi, Sakarya Kitabevi, Sakarya s. 246-247.

Ulukan, H. (2012). İletişim Becerilerinin Takım ve Bireysel Sporculara Olan Etkisi. (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı).

Ulus, L. (2018). Ergen Bireyler İçin Yaşam Becerileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(12), 516-537.

UNICEF. (2012). Türkiye’de çocuk ve genç nüfusun durumunun analizi. 11 Aralık, 2013 tarihinde <http://www.unicef.org.tr/tr/knowledge/detail/1356/turkiye-de-cocuk-ve-genc-nufusun-durumununanalizi-2012-2> adresinden alınmıştır.

Weinberg, R., & Gould, D. (2015). *Foundation of Sport Exercise Psychology Çeviren: Şahin M, Koruç Z. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. Ankara: Nobel Yayınevi.*

Weiss, M. R., Bolter, N. D., & Kipp, L. E. (2014). Assessing impact of physical activity-based youth development programs: Validation of the Life Skills Transfer Survey (LSTS).

- West, M. A. (2012). *Effective teamwork: Practical lessons from organizational research*. Chichester: John Wiley & Sons.
- William, C., Davis, K., & Post, E. J. (1988). *Business and society, corporate strategy, Publicity, Ethics USA*. Mc. Graw Hill Publishing Company.
- World Health Organization (WHO). (1997). *Life skills education in schools: Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes*. Geneva, Switzerland: WHO Programme on Mental Health.
- World Health Organization (WHO). (1999). *Partners in life skills education: Conclusions for a United Nations inter-agency meeting*. Geneva.
- Yağcı, B. M. (2021). *Her şeye rağmen*. Destek Publishing and Media Group.
- Yavuzer, H. (2013). *Ana-baba-çocuk*. 24. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık.
- Yetmir, G., & Koncavar, A. (2024). Popüler Bir Kültür Örneği Olarak Futbol. *The Journal of Social Sciences*, 52(52), 452-461.
- Yıldırım, F. (2013). Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Yıldırım, A. (2018). *Sporda halkla ilişkiler: Futbol Kulüplerinde Kriz Yönetimi*. Umuttepe Yayınları.
- Yıldırım, M. (2024). *İletişim becerilerini geliştirme ve etkili iletişim kurma*. Mesut Yıldırım.
- Yıldırım, M. (2024). *Başarılı liderlik becerileri*. Mesut Yıldırım.
- Yılman, M. (1989). Gençlik ve gelecek. *Eğitim ve Bilim*, 13(74).
- 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.

Yörükoğlu, A. (1985). Gençlik çağı, Türkiye İş Bankası Yayınları. Ankara.

Yörükoğlu, A. (2004). Youth: Mental health and mental problems. İstanbul: Özgür Publications.

Zastrow, C., & Krist-Ashman, K. (2014). İnsan davranışı ve sosyal çevre I. Ankara: Türközü Nika Yayınevi.

Zeze, B., & Erel, S. (2021). Badminton ve yaşam becerileri üzerine etkisi “badminton and its effect on life skills”. *Anatolia Sport Research*, 2(2), 16–29.

Zorba, E. (2004). Yasam boyu spor. İstanbul: Marmara Yayınları.

9. ÖZGEÇMİŞ

10. BİLİMSEL FAALİYETLER

Makale

- 1- Birtürk, A., & Karagun, E. (2015). The effect of recreational activities on the elimination of state-trait anxiety of the students who will take the SBS Placement test. *Educational Research and Reviews*, 10(7), 894-900.
- 2- Altun, M., Birtürk, A., & Soykan, A. (2020). Türkiye ve dünyada fitness salonu müşteri beklentileri: Sistematik bir derleme. *ÇOMÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 34-47.
- 3- Birtürk, A., & Biçer, T. (2021). Beden eğitimi öğretmenlerinde iletişim becerileri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 15-32.
- 4- Birtürk, A., Yorulmazlar, M. M., & Altun, M. (2024). Investigation of the life skills of young football players participating in football trainings. *Anatolia Sport Research*, 5(1), 38-53.

Bildiri (Poster veya Sözel)

- 1- Birtürk, A. (2020). Beden eğitimi öğretmenlerinde iletişim becerileri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. V. *Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi*, 24-26 Nisan, 300-301. (Sözel Sunum).
- 2- Birtürk, A., Yorulmazlar, Mehmet, M., & Altun, M. (2023). Genç futbolcularda futbol antrenmanlarına katılımın yaşam becerileri üzerindeki etkisi. IV. *Baskent International Conference on Multidiciplinary Studies*, 04-06 August, 216-221. (Sözel Sunum).

11. EKLER

Ek:1 Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği

Açıklama: Aşağıda futbolun yaşam becerilerine katkısını belirlemeye yönelik çeşitli ifadeler verilmiştir. Söz konusu ifadeye hangi oranda katılıyorsanız, lütfen karşındaki ilgili sütunu “X” ile işaretleyiniz. Bu araştırma tamamen bilimsel amaç taşımaktadır, vereceğiniz samimi ve eksiksiz cevaplardan dolayı teşekkür ederiz.

Lütfen yaptığınız sporun aşağıda listelenen becerileri öğretme durumunu işaretleyiniz.

Hazırlayan: Atılay BİRTÜRK

Üniversite: Marmara Üniversitesi

Enstitü: Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

E-posta: atilaybirturk@marun.edu.tr

Birinci Bölüm: Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız? ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18
2. Bu sporu kaç yıldır yapıyorsunuz? ☐ 0-1 Yıl ☐ 2-3 Yıl ☐ 4-5 Yıl ☐ 6 yıldan fazla
3. Ligde hangi kategoride mücadele ediyorsunuz?
☐ U13 ☐ U14 ☐ U15 ☐ U16 ☐ U17 ☐ U18
4. Haftada kaç defa antrenman yapıyorsunuz?
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6
5. Futbol dışında herhangi bir spor branşını aktif olarak yapıyor musunuz?
☐ Evet ☐ Hayır
6. Cinsiyetiniz? ☐ Kadın ☐ Erkek
7. Kaç kardeşiniz?
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ve daha fazla
8. Takım antrenörün size karşı tutumlarını nasıl buluyorsunuz?
☐ Demokratik ☐ Otoriter ☐ Koruyucu ☐ İlgisiz
9. Aile büyüklerinin (Anne – Baba) size karşı tutumlarını nasıl buluyorsunuz?
☐ Demokratik ☐ Otoriter ☐ Koruyucu ☐ İlgisiz
10. Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yerleşim merkezi?
☐ Büyük Şehir ☐ İl Merkezi ☐ İlçe Merkezi ☐ Köy-Kasaba
11. Ailenizin aylık gelir durumu?
☐ 5000 TL--10000 TL ☐ 10001-20000 TL ☐ 20001-30000 TL ☐ 30001 TL ve üzeri
12. Annenizin eğitim durumu?
☐ Okuryazar değil ☐ İlkokul - Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek lisans-Doktora
13. Babanızın eğitim durumu?
☐ Okuryazar değil ☐ İlkokul - Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek lisans-Doktora
14. Oynadığınız mevki?
☐ Kaleci ☐ Defans ☐ Orta saha ☐ Forvet
15. Takımda oynama durumunuz?
☐ İlk 11 de oynuyorum ☐ Oyuna sonradan giriyorum
16. Okul başarı durumunuz?
☐ Dersleri takip etmekte zorlanıyorum ☐ Derslerim fena sayılmaz ☐ Orta seviyelerdeyim
- ☐ Derslerim çok iyi
17. Futbol oynadığınız takımın ligde bulunum durumu?
☐ Amatör ligde ☐ Bal liginde ☐ 3. ligde ☐ 2. ligde ☐ 1. ligde ☐ Süper ligde
18. Futbol oynadığınız takımdan herhangi bir ücret (maaş) alıyor musunuz? ☐ Evet ☐ Hayır

İkinci Bölüm: Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği

Lütfen yaptığınız sporun aşağıda listelenen becerileri öğretme durumunu işaretleyiniz.

Sıra No	Bu spor bana öğretti.	Hiç	Çok az	Biraz	Fazla	Çok fazla
1	Zamanımı iyi yönetmeyi,					
2	Çeşitli aktivitelere ne kadar zaman harcadığımı değerlendirmeyi,					
3	Zamanımı nasıl kullandığımı kontrol etmeyi,					
4	Zamanımı etkili bir şekilde kullanmam için hedefler koymayı,					
5	Başkalarıyla açık bir şekilde konuşmayı,					
6	Birinin ne söylediğine dikkat etmeyi,					
7	İnsanların beden dillerine dikkat etmeyi,					
8	Başkalarıyla iyi iletişim kurmayı,					
9	Başkalarına kendi performanslarıyla ilgili problemleri çözmede yardım etmeyi,					
10	Grup ya da takımın her üyesinin görüşlerini dikkate almayı,					
11	Başkaları için iyi bir rol model olmayı,					
12	Takım ya da grup için yüksek standartlar belirlemeyi,					
13	Başkalarının başarılarını tanımayı,					
14	Bir grup ya da takım içerisinde iyi çalışmayı,					
15	Gelişimim için başkalarından gelen önerileri Kabul etmeyi,					
16	Takım veya grubun iyiliği için başkalarıyla birlikte çalışmayı,					
17	Grup ya da takım üyelerinin bireysel performanslarının nasıl,					
18	Geliştirebilecekleri hakkında önerilerde bulunmayı,					
19	Grup ya da takımın faydası için uygulama şeklimi değiştirmeyi,					
20	Bir sohbeti başlatmayı,					
21	Çeşitli sosyal ortamlarla etkileşim kurmayı,					
22	Yardım istemeden başkalarına yardım etmeyi,					
23	Grup aktivitelerine katılmayı,					
24	Duygularımla nasıl başa çıkacağımı öğrenmeyi,					
25	Odaklanmak için duygularımı kullanmayı,					
26	Duygusal olduğumda farklı davrandığımı anlamayı,					
27	Nasıl hissettiğimin farkına varmayı,					
28	Gelişime odaklanabilmek için hedefler koymayı,					
29	Zorlu hedefler koymayı,					
30	Hedeflerime doğru ilerleyip ilerlemediğimi kontrol etmeyi,					
31	Uygulama için hedefler belirlemeyi,					

Ölçek toplam 31 soru ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; zaman yönetimi 1-4. sorular, iletişim 5-8. sorular, liderlik 9-13. sorular, takım çalışması 14-19. sorular, sosyal beceriler 20-23. sorular, duygusal beceriler 24-27. sorular ve amaç belirleme ise 28-31. sorulardan oluşmaktadır.

Ek: 2 Etik Kurul Kararı



T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Etik Kurulu

PROJENİN ADI: Genç Futbolcularda Futbol Antrenmanlarına Katılımın Yaşam Becerilerine Etkisinin İncelenmesi

PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ: Prof. Dr. Mehmet Mustafa YORULMAZLAR

PROJEDEKİ ARAŞTIRMACILAR: Atılay BİRTÜRK

TOPLANTI TARİHİ VE ONAY SAYISI:

Sayın Prof. Dr. Mehmet Mustafa YORULMAZLAR

“Genç Futbolcularda Futbol Antrenmanlarına Katılımın Yaşam Becerilerine Etkisinin İncelenmesi” başlıklı projeniz Enstitümüz Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

Ek: 3 Anket ve Araştırma İzni (İstanbul Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu)

	İSTANBUL AMATÖR SPOR KULÜPLERİ FEDERASYONU
Tarih :	
Konu : Tez Çalışması Hk.	
İLGİLİ MAKAMA	
Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü Ana Bilim dalı yüksek lisans/doktora öğrencisi Atılay Birtürk ün Genç Futbolculara Futbol Antrenmanlarına katılım yaşam becerilerine etkisinin incelenmesi ile ilgili doktora tez çalışmalarını spor kulübünüz altyapılarında yapmasına izin verilmiştir.	

Ek: 4 Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği Kullanma İzni

Yaşam Becerileri Ölçeği Son ...
10 KB

Değerli Atılay,

"Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi" Ölçeğini tezinde kullanmandan çok memnun olorum. Kolay gelsin.
Prof. Dr. Mahmut AÇIK



Ek: 5 Tez Konusu Onay ve Kabul Enstitü Yönetim Kurulu Kararı

ENSTİTÜ YÖNETİM KURULU KARARI

Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Spor Yönetimi Bilimleri Doktora Programı Öğrencisi Atılay BİRTÜRK'in tez önerisinin aşağıda belirtilen başlıkla kabul edilmesine oy birliği ile karar verildi.

Tez Başlığı: “Genç Futbolcularda Futbol Antremanlarına Katılımın Yaşam Becerilerine Etkisinin İncelenmesi”



Ek: 6 Veli Bilgilendirme ve Onam Formu

Sayın Veli

Sizi Prof. Dr. Mehmet Mustafa YORULMAZLAR'ın danışmanlığında Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Spor Yönetimi Bilimleri doktora programı öğrencisi Atılay BİRTÜRK tarafından yürütülen “Genç Futbolcularda Futbol Antrenmanlarına Katılımın Yaşam Becerilerine Etkisinin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz.

Araştırma kapsamında uygulanacak “Kişisel Bilgi Formu” ve “Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği” 5 (beş) dakika süre içerisinde doldurulabilmektedir.

Bu çalışmada uygulanacak tüm anket süreçleri ile ilgili ve araştırma sırasında ortaya çıkabilecek istenmeyen herhangi bir etki ve risk olmadığı konusunda bilgilendirildim.

Çocuğunuz, araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmeyecek ve ayrıca çocuğunuza araştırmada yer alması nedeniyle hiçbir ödeme yapılmayacaktır. Araştırmada elde edilecek veriler ve bunların sonuçları bilimsel amaçla kullanılacaktır. Araştırmada çocuğunuzun adı soyadı ve oynadığı kulüp bilgisi istenmemektedir.

Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. 18 yaşının altındaki Katılımcı/Gönüllülerin, Velayet veya Vesayetindeki yasal temsilcilerine gerekli açıklamalar yapılarak bilgilendirildi. Çalışma için gerekli İzin/Onam alındı.

Bu çalışmada uygulanacak tüm anket süreçleri ile ilgili olarak yeterince bilgilendirildim. Çocuğumun bu çalışmaya, istediğim zaman ayrılmak üzere ve özgür iradem ile katılmasını istiyorum. Çalışma sonucunda elde edilecek verilerin derlenip, sadece bilimsel amaçlara hizmet etmek amacıyla yayınlanmasına izin veriyorum. Bu çalışmada sorumluluğun bana ve çocuğuma ait olduğunu, araştırma grubunun ve bağlı oldukları kurumların bundan sorumlu olmayacağını peşinen kabul ederim.

Bilgilendirmeyi yapan

Adı Soyadı :

Tarih :

İmza :

Veli

Adı Soyadı :

Tarih :

İmza :

Ek: 7 Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu

Sevgili Sporcu

Sizi Prof. Dr. Mehmet Mustafa YORULMAZLAR'ın danışmanlığında Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Spor Yönetimi Bilimleri doktora programı öğrencisi Atılay BİRTÜRK tarafından yürütülen “Genç Futbolcularda Futbol Antrenmanlarına Katılımın Yaşam Becerilerine Etkisinin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz.

Araştırma kapsamında uygulanacak “Kişisel Bilgi Formu” ve “Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği” 5 (beş) dakika süre içerisinde doldurulabilmektedir.

Araştırmada yer almak tamamen sizin isteğinize bağlı olup araştırmaya katılmayı reddetme hakkına sahipsiniz. Araştırma sırasında ortaya çıkabilecek istenmeyen herhangi bir etki ve risk bulunmamaktadır. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmeyeceksiniz ve ayrıca araştırmada yer almanız nedeniyle size hiçbir ödeme yapılmayacaktır. Araştırmada elde edilecek veriler ve bunların sonuçları bilimsel amaçla kullanılacaktır. Araştırmada ad soyad ve oynadığınız kulüp bilgisi istenmemektedir.

Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Soru sorma ve tartışma imkânı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana; çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.**

Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum. Araştırma yayınlansa bile veriler kesinlikle gizli kalacak ve 3. bir şahsa verilmeyecektir.

() İzin veriyorum

() İzin vermiyorum

Bilgilendirmeyi yapan

Gönüllü Katılımcı

Adı Soyadı :

Adı Soyadı :

Tarih :

Tarih :

İmza :

İmza :