



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SPOR ETKİNLİKLERİNE
KATILIMIN YAŞAM BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

MEHMET ALTUN
DOKTORA TEZİ

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

İSTANBUL- 2023



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SPOR ETKİNLİKLERİNE
KATILIMIN YAŞAM BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

MEHMET ALTUN
DOKTORA TEZİ

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

İSTANBUL- 2023

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 olmadığı beyan ederim.



Mehmet ALTUN

İmza

TEŞEKKÜR

Tüm doktora eğitimim boyunca bilgi ve deneyimleri ile akademik hayatıma yön veren, çalışmalarımda akademik görüş ve katkıları ile bana her zaman rehberlik eden, karşılaştığım her zorlukta yanımda olan ve beni destekleyen, değerli danışman hocam Prof. Dr. Mehmet Mustafa YORULMAZLAR'a teşekkür ederim.

Tez izleme komitemde yer alan, tezimin her aşamasında engin fikirlerinden ve tecrübelerinden yararlandığım, değerli bilgilerini esirgemeyen hocalarım Prof. Dr. Turgay BİÇER ve Dr. Öğr. Üyesi Serap Mungan AY'a teşekkür ederim.

Doktora eğitimim dönemimde tezimde kullandığımın ölçeği geliştiren ve yazım aşamasında bilgilerinden faydalandığım lisans hocam Prof. Dr. Mahmut AÇAK'a çok teşekkür ederim.

Akademik kariyere başlamamda örnek olan ve bu yolda her zaman yol gösteren değerli hocam Prof. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ'a çok teşekkür ederim.

Hayatımın her döneminde yanımda olan ve beni daima destekleyen ailem, eşim ve kızıma en içten duygularımla sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR LİSTESİ.....	iv
TABLO LİSTESİ.....	v
ŞEKİLLER LİSTESİ	vi
1. ÖZET	1
2. SUMMARY.....	2
3. GİRİŞ VE AMAÇ.....	3
4. GENEL BİLGİLER	6
4.1. Spor	6
4.1.1. Sporun Çeşitleri	7
4.1.2. Sporun Kişiler Üzerine Etkisi	7
4.1.3. Sporun Psikolojik Etkileri.....	8
4.1.4. Sporun Fizyolojik Etkisi	9
4.1.5. Sporun Sosyal Etkileri	9
4.1.6. Okul Sporları.....	10
4.2. Yaşam Becerisi Tanımı	10
4.2.1. Yaşam Becerilerinin Amacı.....	12
4.2.2. Yaşam Becerilerinin Sınıflandırılması.....	13
4.2.3. Yaşam Becerilerini Etkileyen Etkenler.....	14
4.2.4. Sporun Yaşam Becerilerindeki Önemi	14
4.3. Yaşam Beceri Alanları	18
4.3.1. Amaç Belirleme	19
4.3.2. Duygusal Beceri.....	20
4.3.3. İletişim Becerileri	21
4.3.4. Sosyal Beceri	22
4.3.5. Liderlik.....	23
4.3.6. Zaman Yönetimi	24
4.3.7. Ekip Çalışması	26
5. GEREÇ VE YÖNTEM.....	27
5.1. Araştırmanın Modeli	27
5.2. Araştırmanın Hipotezleri	27
5.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	27
5.4. Araştırmanın Değişkenleri	28

5.5. Araştırmanın Bağımlı Değişkenleri:	28
5.6. Araştırmanın Bağımsız Değişkenleri:	29
5.7. Araştırma Veri Toplama Araçları.....	29
5.8. Verilerin Toplanması.....	30
5.9. İstatistik Analiz.....	30
6. BULGULAR.....	31
6.1. Katılımcıların Okul Dağılımlarının Bulguları	31
6.2. Katılımcıların Yaptığı Spor Branşlarının Bulguları	32
6.3. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Bulguları	33
6.4. Çalışmaya İlişkin Yaşam Beceri Düzeylerinin İncelenmesi	34
Tablo 11. Katılımcıların okul takımlarına katılma durumuna göre	40
7. TARTIŞMA ve SONUÇ.....	45
Öneriler:.....	50
8. KAYNAKLAR	52
10. BİLİSEL FAALİYETLER.....	69
Makale.....	69
Bildiri (Poster veya Sözel)	69
11. EKLER.....	70
Ek:1 Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği	70
Ek:2 Anket ve Araştırma İzni (İstanbul İl MEM)	73
Ek:3 İstanbul İl MEM Anket Araştırma Komisyonu Değerlendirme	74
Ek: 4 Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği Kullanma İzni	77

KISALTMALAR LİSTESİ

CARICOM: Karayip Ortak Pazarı

IFRC: Uluslararası Kızılay-Kızılhaç Teşkilatları Federasyonu

LSSS: Spor İçin Yaşam Becerileri Ölçeği

PAHO: Amerikan Halk Sağlığı Örgütü

PISA: Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı

UNESCO: Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü

UNICEF: Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Araştırma katılan öğrencilerin okul dağılımları.....	31
Tablo 2: Araştırma gurubunun yaptığı spor branşları.....	32
Tablo 3. Katılımcıların genel demografik özellikleri.....	33
Tablo 4. Katılımcıların yaşam becerilerinin düzeylerinin incelenmesi.....	34
Tablo 5. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi.....	34
Tablo 6. Katılımcıların yaş değişkenine göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi.....	35
Tablo 7. Katılımcıların sınıf seviyesine göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi.....	36
Tablo 8. Katılımcıların ailelerinin ekonomik durumlarına göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi.....	37
Tablo 9. Katılımcıların haftalık spor yapma durumuna göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi.....	38
Tablo 10. Katılımcıların düzenli spor yapma yılına göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi.....	39
Tablo 11. Katılımcıların okul takımlarına katılma durumuna göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi.....	40
Tablo 12. Katılımcıların bireysel ve takım sporlarına katılma durumuna göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi.....	41
Tablo 13. Katılımcıların babalarının eğitim durumuna göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi.....	41
Tablo 14. Katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi.....	42
Tablo 15. Katılımcıların ailesinin spor yapma durumuna göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi.....	43
Tablo 16. Katılımcıların ailelerinde spor yapan yakınına göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi.....	44

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Yaşam becerilerinin Sınıflanması.....	13
Şekil 2: IFRC ve RCS’ye göre yaşam becerileri kategorileri.....	18
Şekil 3: Karayip Ortak Pazarı (CARICOM) ve UNICEF’e göre yaşam becerileri...	19



1. ÖZET

Tezin başlığı : Lise Öğrencilerinde Spor Etkinliklerine Katılımın Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Öğrencinin Adı: Mehmet ALTUN

Danışman Adı: Prof. Dr. Mehmet Mustafa YORULMAZLAR

Programın Adı: Spor Yönetimi Bilimleri

Amaç: Gelişmenin ve büyümenin en önemli basamağı olan ergenlik, çocuklukla yetişkinlik arasında geçiş evresidir. Lise öğrencilerinin sportif etkinliklere katılımının, ergenlik dönemindeki bedensel ve psikososyal gelişimlerini desteklemesi ve yaşam becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi çalışmamızın amacıdır.

Gereç ve Yöntem: Araştırmada örneklem grubunu, 2020-2021 eğitim öğretim senesinde, İstanbul ili Bakırköy, Başakşehir, Gaziosmanpaşa ve Sultangazi ilçelerine bağlı liselerde eğitim gören 1072 erkek, 915 kız öğrenci olmak üzere toplam 1987 öğrenci oluşturmaktadır. Elde edilen bilgiler SPSS (21 Versiyon) paket program ile tahlil edilmiştir. Verilerin tahlilinden önce normallik sınamaları Kolmogorov-Smirnov ve Levene testleriyle yapılmıştır. Normal dağılım gösteren veriler için ise, ikili karşılaştırmalar independent sample test (t-test), çoklu karşılaştırmalar için ise tek yönlü varyans analizi ANOVA testlerinden yararlanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda farkın kaynağını bulmak için non-parametrik verilerde, parametrik verilerdeyse LSD testleri kullanılmıştır. Araştırmada istatistiksel anlamlılık derecesi $p < 0,05$ olarak ele alınmıştır.

Bulgular: Cinsiyete, yaş değişkenine, düzenli olarak spor yapma, okul takımında oynama, yaptıkları spor türüne, ebeveyn eğitim seviyesine ve aile üyelerinin spor yapma boyutuna göre yaşam becerilerinin gelişmesinde anlamlı farklılıklar olduğu neticesine varılmıştır.

Sonuç: Araştırmanın sonuçları, spor yapan öğrencilerde amaç belirleme, ekip çalışması, zaman yönetimi, duygusal ve sosyal beceriler, liderlik yeteneği ve iletişim becerilerinin geliştiğini göstermektedir. Özellikle bireysel spor yapan öğrencilerin, takım sporuyla uğraşanlara kıyasla yaşam becerileri açısından daha belirgin bir gelişim sergilediği ortaya çıkmıştır. Bu bulgular, Covid döneminde sosyal etkileşimlerin azalması ve uzaktan eğitim gibi faktörlerin etkisiyle ilişkilendirilebilir.

Anahtar kelimeler: Spor, Yaşam becerileri, Beden eğitimi, Beceri, Liderlik

2. SUMMARY

Tezin başlığı : Investigation of the Effect of Participation in Sports Activities on Life Skills of High School Students

Student Name, Surname: Mehmet ALTUN

Supervisor Name : Prof. Dr. Mehmet Mustafa YORULMAZLAR

Program Name : Sports Management Sciences

Objective: Adolescence, which is the most important stage of development and growth, is the transitional stage between childhood and adulthood. The aim of our study is to examine the effects of high school students' participation in sports activities on their physical and psychosocial development during adolescence and on their life skills.

Materials and Methods: The sample group in the research consists of a total of 1987 students, 1072 male and 915 female students, studying in the high schools of Bakırköy, Başakşehir, Gaziosmanpaşa and Sultangazi districts of Istanbul in the 2020-2021 academic year. The obtained information was analyzed with SPSS (21 Version) package program. Before the analysis of the data, normality tests were performed with Kolmogorov Smirnov and Levene tests. For normally distributed data, independent sample test (t-test) was used for paired comparisons, and one-way analysis of variance ANOVA tests were used for multiple comparisons. Non-parametric data were used to find the source of the difference in multiple comparisons, and LSD tests were used for parametric data. In the study, the degree of statistical significance was considered as $p < 0.05$.

Result: It has been concluded that there are significant differences in the development of life skills according to gender, age variable, regular sports, playing in the school team, the type of sports they do, the education level of the parents and the size of the family members doing sports.

Conclusion: The results of the research show that goal setting, teamwork, time management, emotional and social skills, leadership ability and communication skills are improved in students who do sports. It has been revealed that students who do individual sports show a more significant development in terms of life skills compared to those who do team sports. These findings can be associated with the effect of factors such as the decrease in social interactions and distance education during the Covid period.

Keywords: Sports, Life skills, Physical education, Skill, Leadership

3. GİRİŞ VE AMAÇ

Spor insanların sahip olduğu ve sonradan kazandığı kabiliyetlerini geliştiren belli kaidelerle aletli veya aletsiz, tek veya takım halinde insanları sosyal varlık haline getirip yaşadığı çevreye adaptasyonunu kolaylaştıran, bedensel ve mental olarak değişimini sağlayan ve geliştiren bir olaydır (Doğan, 2005).

Okullardaki beden eğitimi ve spor dersine olan katılım bireylerin, anaokulundan üniversite sonuna kadar süre gelen eğitim dönemlerinde toplumsal yönüne, duygu kontrolüne, bilinç ve bedensel yönlerine katkı sağlar. Bu dönemde bu dersten ilk beklenti, kişilerin bedensel gelişimlerini yükselterek aktif bir şekilde yaşam becerilerinin kazanmalarında rol oynamasıdır (Açak, 2006).

Beceri, yaşamın her anında gerek duyduğumuz bedensel, zihinsel ve davranışsal uygunluk olarak ifade edilirken, kişisel veya ekipçe öğrenilebilir, ileriye taşınabilir ve düzeltilebilir (Cronin ve Allen, 2015). Kaynaklarda araştırılan yaşam becerileri günlük yaşamımızın gereksinimlerini karşılayıp zorluklara mücadeleyi ve yaşadığımız çevre, okul gibi yerlerde başarılı olmamız için gereklidir (Hodge ve Danish, 1999).

World Health Organization (WHO) yaşam becerisini, insanların kendine güvenmelerini ve topluma uyumlarını basitleştiren pratik psiko sosyal beceriler olarak tanımlarken aynı zamanda gençleri sağlıklı olarak geliştirdiğini vurgulamaktadır (World Health Organization, 1999).

WHO, zinde bir kişide olması gereken birçok yaşam becerisinden bahsetmiştir. Bunlardan bazıları duruma bazıları ise genel yeterlilikleri tanımlamaktadır. Birçok kültürün temelini oluşturan ve kişinin psikolojisini destekleyecek bazı temel beceri grubu oluşturulmuştur. Bunlar, karar verebilme, sorun çözme, empati, iletişim, öz farkındalık, sosyal iletişim, duygu kontrolü, stres kontrolü, yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme yetenekleridir (World Health Organization, 1997). İnsanlar büyüyüp, gelişip mutlu olmayı, uyum içerisinde yaşamayı ve bağımlılıklarını en aza indirmesi için bu becerileri öğrenmek zorundadır (Biçer, 2016).

Yaşam becerisi eğitim programı, insanları bireysel, sosyal, okul, iş hayatı ve ahlaki olarak geliştirmek için hazırlanmıştır. Bu beceriler günümüzde dünyanın tamamında

gençler için geliştirme ve önleyici programlar olarak riskleri en aşağılarda tutmayı ve koruyucu elemanların geliştirilmesi amacıyla kullanılmaktadır (Yavuz, 2004).

Son yıllarda spor aracılığıyla yaşam becerisi öğrenimi konusu çok dikkat çekmiştir. Bu araştırmalarda yaşam becerilerini öğrenmeyle birlikte önderlik, amaç belirleme, iletişim ve duygu kontrolü gibi bazı becerilerin spora katılım ile aralarında ilişkiler kurulmuştur (Gould ve Carson, 2008). Spor insanın kişiliğini, zihnini ve bedenini geliştirirken, aynı zamanda pozitif tutumlarına da ciddi katkıları sağlamaktadır. Sporda başarıya gidebilmek için sorun çözme, zaman yönetimi, amaç belirleme, kazanma ve kaybetme ile baş edebilme gibi birçok becerinin başka yaşam ortamlarına aktarıldığını gösteren deliller vardır (Catalano ve ark., 2004).

Birçok araştırmada genç bireylerin spor yaparken antrenör, aile büyükleri ve akranları gibi önemli rol modelleri ile sürekli etkileşim içerisinde olmaları, onların yaşam becerileri öğrenmelerinde ciddi rol oynamaktadır (Camiré ve ark., 2012; Holt ve ark., 2017). Bu bilgiden yola çıkarak öğrencilerle en fazla zaman geçirip, onları yakından tanıyıp ve ihtiyaçlarının ne olduğunu bilen aynı zamanda onların yaşam becerilerini geliştirme konusunda sorumlu olan öğretmen ve ailelerinin yaklaşımı çok önemlidir. Bundan dolayı genç bireyler ergenlik çağılarındaki bedensel, ruhi ve toplumsal yönden birçok yeni olay ve sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu kişiler, sağlıklı bir biçimde adaptasyon sağlama ve çözüm üretebilme başarısı konusunda bazı beceriler geliştirme ve bunlara sahip olmaları gerekmektedir (Gould ve Carson, 2008). Ayrıca, bu dönemdeki kazanılan yaşam becerileri kişileri alkol kullanma, uyuşturucu kullanma gibi birçok kötü huylardan uzak tutup, sağlıklı olarak gelişimlerine katkı sağlayacaktır (Botvin ve Griffin, 2004).

Araştırmalar gösteriyor ki insanların çocukluk ve ergenlik devrelerinde spor ile kazandıkları yaşam becerileri, onları ileriki dönemlere hazırlayacağından çok önemlidir. Bu vesile ile bu araştırmanın hedefi, sporun liseli öğrencilerin yaşam becerileri üzerindeki etkisinin türlü değişkenler açısından incelemektir.

Çalışmada, liseli öğrencilere sporun yaşam becerileri kazandırmasındaki katkısının deneysel olarak tahlilinin yapılması hedeflenmektedir. Çalışmanın bir başka hedefi ise katılımcıların demografik ve türlü faktörlere göre sporun yaşam becerisi

kazandırmasındaki etki ve katkısının farklılıklar gösterip göstermediğini saptamaktadır. Araştırmanın neticesinde elde edilecek bilimsel sonuçlarla, sportif etkinliklere katılım gösteren lise talebelerinin yaşam becerilerinde ne türlü bir değişim olduğu belirlenmeye çalışılacaktır. Bu sayede spor yoluyla edinilen yaşam becerileri kapsamlı bir şekilde değerlendirecek, gençlerin gelişimlerdeki ilerleyişini tarif eden, izah eden veya öngören teori, çerçeve ve sistemlerin açıklanması basitleşerek yeni katkı kazandırmak hedeflenmektedir. Zaten ilgili kaynaklar incelendiğinde, ülkemizdeki genç bireylerin spor vasıtasıyla kazandıkları yaşam becerilerini tespit eden veya değerlendiren nadir araştırmalar vardır.

Sporun liseli gençlerde takım çalışması (Holt, ve ark., 2007), amaç saptama, inisiyatif almak, diğer bireylere saygı duyma (Holt, ve ark., 2008), zamanı yönetebilme (Fraser ve Côté., 2009), bilişsel yetenekler (Danish, ve ark., 2004), duygusal yetenekler (Brunelle, ve ark., 2007), iletişim yetenekleri (Gould, ve ark., 2007), sosyal yetenekler (Gould, ve ark., 2012), önderlik (Camire, ve ark., 2009), sorun çözmek ve karar vermek (Strachan, ve ark., 2011) gibi çokça yaşam becerisini geliştirdiğine ilişkin bilimsel sonuçlar bu konuya daha çok önem vermenin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda çalışma, lise eğitimi boyunca sportif etkinliklere katılımın insanların yaşam becerilerini ne şekilde ve nasıl ettiğini araştırmayı hedeflemektedir.

Literatürde çalışmanın konusu ilgili ayrıntılı ve geçerli çalışmalara gereksinim duyulduğundan araştırmanın alan yazın ve çalışma yapmak isteyen çalışmacılara da katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Türkiye’de yaşam becerileri konusunda yapılan akademik çalışmalar konunun kavranmasına fayda sağlayacaktır. Akademik çalışmaların yaşam becerilerine olan etkisi ve geliştirilmesi üzerine yapılan araştırmalar, sporun insanların yaşam becerilerine ve geliştirilmesine olan katkısı üzerine yapılan araştırmalardan daha fazla olduğundan bu araştırma sporun yaşam becerilerinin etkisi üzerine olan katkısının halk tarafından daha iyi algılanmasını sağlayacaktır. Ayrıca liseli gençler spora yönlendirilip yaşam becerilerinin arttırılması, konu ile alakalı kaynaklara katkıda bulunması ve bu konuda yapılması planlanacak olan çalışmalara yol göstericilik yapacak öneriler sunmak hedeflenmiştir.

4. GENEL BİLGİLER

4.1. Spor

Spor kavramı, kaynaklarda farklı gayelerle yapılan fiziksel etkinlikler olarak ifade edilmekle beraber karşı tarafa üstünlük sağlamak ve güç sahibi olmak gibi, insanın bilinçaltı hislerini doyurmayı amaç edinen, belli kaideler bütününde yapılan, sosyalleştirici, bütünleştirici ve yarışmaya dayanan ruhi, fiziki ve bilişsel faaliyetler olarak ifade edilmektedir (Şahin, 2002, Aydemir, 2014).

İnsanların mutlu olması, fiziken ve mental sağlığının hep beraber ve sürekliliğine bağlıdır. Kişilerin sağlıklı hayat yaşamalarında bedensel ve mental gelişimlerini tamamlamalarında spor çok önemli yerdedir. Yapılmakta olan sporun tüm yaşlarda insan sağlığına olan yararı tartışılmazdır. Spor düzenli olarak yapıldığında, çocuklar ve genç bireylerin sağlıklı bir şekilde büyüüp gelişmesine faydası dokunurken aynı zamanda kötü alışkanlıklardan da uzak tutup kişiler arası iyi ilişkileri sağlamaktadır. Yetişkin bireylerin kronik rahatsızlıklardan korunmasında ya da bu tür rahatsızlıkların tedavi edilmesinde ve desteklenmesinde, yaşlı bireylerin de sıhhatli bir yaşlılık süreci geçirmelerinin sağlanmasında yani kısaca bütün hayatımız boyunca yaşam kalitesinin arttırılmasında sporun çok önemli yeri vardır (Bayrakçı, 2008).

Sporu araştıran tarih bilimciler, eski dönemlerde insanlar sporu savaşa hazırlanmak ve oyun olmak üzere iki bölümde incelemişlerdir (Fişek, 1998). Tarihte rastlanan ilk yarışma ve rekabetin M.Ö.4000 yıllarında olduğu tahmin edilmektedir. Antik Yunan zamanına ilişkin kalıntılarda sportif vücutlu insanların olduğuna dair bulgulara ulaşılmıştır. Bu bulgular neticesinde Yunanlıların disk atma, güreş ve yüksek atlama vb. türlü spor dalları ile ilgilendikleri düşünülmektedir. Türk spor tarihine bakıldığında ise buna benzer bulgular görülmektedir. Avcılık, ata binme, güreş vb. spor dallarına ilginin daha fazla olduğuna rastlanmıştır. Yakın tarihte Osmanlı döneminde ise spor tekkelerinin açılıp hayata geçirilmesi spora verilen ilginin göstergesidir (Mengütay, 1997). Sporun bir ülkede gelişmiş olması ve tüm kitleye ulaşması o ülkenin spor için yaptığı tesislere, alt yapıya verdiği öneme ve çeşitlilik açısından yeterli seviyede olması ile anlaşılabilir (İşler, 2001).

4.1.1. Sporun Çeşitleri

Spor çeşitleri yapılan amaç, kişi sayısı, başarı nitelikleri ve kurallarına göre değişmektedir. Bütün değerlendirmeler incelendiğinde sporun çeşitleri; takım, ferdi, sağlık sporları ve performans olarak adlandırılabilir.

Bireysel sporlar, bireylerin takım arkadaşı olmadan tek başına yaptığı spor çeşididir. Genellikle en çok bilinen bireysel spor dalları; güreş, boks, judo, taekwondo, karate, binicilik, tenis, masa tenisi, bilyardo, kayak, okçuluk, atletizm, eskrim ve vücut geliştirme olarak sıralanabilir. Bu spor türünde bireyler rakibi ile bire bir mücadelenin içindedir ve bu yüzden başarı tamamen sporcunun kendi performansına bağlı olmaktadır (Başer, 1998).

Bireysel sporlarda stres seviyesi daha yüksek olabilmektedir. Bunun sebebi müsabakadaki mücadele esnasında karşılaştığı sorunları kişinin kendisi çözmek zorunda olmasıdır. Bu yüzden bireysel spor yapan bireylerde mücadele kabiliyeti daha yüksek olmalıdır (Kat, 2009). Bireysel spor yapan kişilerde kendine güvenme ve eleştirme, çabuk karar verme, hakkını savunma konularında becerilerini geliştirip kendinin farkına varmaktadır (Şahan, 2007).

Takım sporları ise en az iki kişinin oluşturduğu ekiplerin birbirleri ile belli kurallar içerisinde mücadele ettikleri spor türüdür (Kat, 2009). Bilhassa 1980'den beri ekipçe yapılan sporlara olan alaka daha da artmıştır. Modern dünyada en çok izlenen takım spor türlerinin başında futbol ve olimpiyat oyunları gelirken bunlarda sonra en çok izlenenler ise basketbol, Amerikan futbolu ve voleybol gelmektedir (Şahan, 2007). Takım sporlarında başarı gibi başarısızlık da paylaşıldığından sorumluluk, görev dağılımı, yardımlaşma olduğundan kişisel sorumluluk bireysel spor türüne göre daha düşüktür ve bu durumda kişinin bireysel spora göre daha az yıpranmasına sebep olmaktadır (Yıldız, 2019).

4.1.2. Sporun Kişiler Üzerine Etkisi

Çocukluktan yaşlılığa kadar toplumdaki bütün kişiler için, ihtiyaçlarına göre spor türleri ile kişilik gelişimine destek olmak hedefiyle özel alanlar oluşturulması gerektiği savunulmaktadır (UNESCO, 1984). Sportif etkinlikler vücudu tümüyle

etkilediği gibi, sağlıklı olma, mental iyilik, duygu ve zihin gelişimine de imkân sağlamaktadır (Muallimoğlu, 1998).

Eğitimde spor etkin bir öge olmakla beraber genç bireylerin kişilik gelişiminde de önemli etkileri olmaktadır. Bu amaçla spor, kişilerin sosyal ilişkilerini düzenler, kişilik yapısını şekillendirip zihinsel ve ruhsal gelişimini pozitif etkiler, kötü alışkanlıklardan uzak tutar, saygınlık kazandırır, vücudumuzdaki sindirim, dolaşım ve solunum sistemlerimiz üzerinde geliştirici anlamda önemli rol üstlenmektedir (Aracı, 1999). Her geçen gün sporun hayatımızdaki önemi artarak faydalarını psikolojik, fizyolojik ve sosyal olarak üç başlık altında toplayabiliriz.

4.1.3. Sporun Psikolojik Etkileri

Sporun kişiler üzerindeki psikolojik etkilerinin araştırıldığı birçok çalışmada, kişilerin sporu sadece bedensel etkinlikler olarak algılamadıkları görülmüştür. Kişilerin başka kişilerle iletişim kurmak istemeleri, sosyalleşme istekleri ile de spor yaptıkları görülmüştür (Şahan, 2007).

Eğitim konuları içinde de spora yer verilmesi öğrencilerin gelişiminde önemli rol üstlenmektedir. Spor öğrencilerin karakter gelişiminde etkili olmaktadır. Takım sporlarına katılanlar bireysellikten kaçınarak takım için hareket etmeyi ön plana koyarak ekip çalışmasına önem vermeyi ön planda tutmaktadır (Baumann, 1994). Aynı zamanda takım oyununda diğer öğrencilerle uyum sağlama, ekip ruhu, fedakârlık, başka insanlara saygı duyma, kurallara uyma gibi özelliklerde de gelişim sağlamaktadır.

Spor etkinliklerinin kişilere psikolojik olarak kazandırdığı bir başka hususta duygusal zekâdır. Duygusal zekâ, bireyin şahsı ve diğer şahısların duygularını izleyerek ayırım yapma ve bunlardan kazandığı bilgilerle düşünce becerilerine ve davranışlarını şekillendirme olarak açıklanır (Mayer ve Salovey, 1993).

Sportif etkinliklerin kişinin gelişiminde, başarı ve başarısızlık durumunda rakibe saygı duyma, ekip ruhu kazanma, ılımlı davranma, müsabaka esnasında duygu durumu kontrolü, özgüven geliştirme, konsantre olma, sorun çözebilme becerilerine katkı sağlamaktadır.

4.1.4. Sporun Fizyolojik Etkisi

Düzenli spor yapma alışkanlığı sağlığımızın iyi olmasının yanı sıra insanlara fizyolojik olarak da katkı sağlamaktadır. Son zamanlarda yapılan araştırmalarda düzenli spor yapmanın kişinin sağlığını koruması bakımından önemi vurgulanmıştır. Düzenli olarak spor yapan kişilerin sindirim, dolaşım ve hareket kas sistemleri sağlıklı bir biçimde çalışmaktadır (Şahan, 2007).

Spor yapmayan insanlarda hareketsiz yaşamın etkileri ile birçok hastalığa rastlanmakta ve bu durumun sonucunda hareket becerisinin azalması, fiziksel gücün azalması ve olumsuz psikolojinin oluşması olarak söylenebilir.

Günümüzde birçok iş sektörünün stresli yoğun temposu ve hareketsiz çalışma ortamı kişilerin hayatını olumsuz etkilemektedir. Ayrıca, tüm bu olumsuzluklara ek olarak sağlıksız beslenme alışkanlığı ile beraber olumsuz etkileri artmaktadır. Bütün bu olumsuzlukları yenmenin en güçlü yolu düzenli olarak spor yapma alışkanlığının kazanılmasıdır (Şahan, 2007).

Düzenli olarak yapılan sportif egzersizlerle yüksek derecede yükleme antrenmanı yapmaları ile kas miktarı önemli miktarda gelişir. Kas dokularının gelişimiyle enerji depolarının kapasitesinde artış olup kılcal damarlarda genişleme olmaktadır. Bu sayede vücudun dayanıklılığı artmaktadır (Sevim, 1997).

4.1.5. Sporun Sosyal Etkileri

Spor günümüzde genellikle kişiler için yaşam kalitelerini arttıran ve düzenli olarak yapılması gereken sosyal bir aktivite olarak kabul görmektedir. Spor sadece hareket etme ve fiziki gelişim olarak algılanmamaktadır. İnsanlarla iletişim isteği ve sosyalleşme gereksinimi de diğer etkenler kadar spor yapma isteğinde önemli rol oynamaktadır (Baumann, 1994).

Kişilerin günlük hayatlarındaki başarısı, toplumdaki ilişkileri ile doğrudan ilgilidir. Son zamanlarda önemi sürekli artan spor kavramı sosyal hayatın her alanında etkili olmaya başlamıştır. Sosyal hayatın şekillenmesinde sporun etkisi fazladır. Spor yalnızca bedensel ve zihinsel olarak değil aynı zamanda takım çalışmasına da

uyumlu, sorumluluk duygusu yüksek ve kişisel disiplinin benimsenmesini de sağlar (Şahan, 2007).

4.1.6. Okul Sporları

Sportif etkinlikler; kişilerin fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı olmasını, algısı yüksek, dengeli ve uyum içinde hayatını sürdürmeye, toplumsal kurallara uyumlu, bireylere saygılı, kötü alışkanlıklardan sıyrılmayı, yardımsever olmayı, çalışkan, ahlaklı, sosyal birey ve iyi bir yurttaş olmayı sağlamaktadır (Yetim, 2010).

Beden eğitimi ve spor dersindeki sportif etkinlikler, öğrencilerin kişilik gelişimlerine yardımcı olur. Okul içi spor aktiviteleri; öğrencileri eğitsel açıdan geliştiren, duygularını ve heyecanlarını kontrol altına alabilmeleri ve kendilerini kolaylıkla ifade edebilen, bireysel ve sosyal gelişimi sağlayan, toplumda kabul görmeyen davranışları en aza indirmeyi hedefleyen sportif aktivitelerin tamamıdır (Baumann, 1994).

Beden eğitimi ve spor dersindeki aktiviteler fizik, zihin, duygu ve sosyal becerilerin, ulusun hedefleri doğrultusunda yükseltilmesi ve yer verilmesinde en etkin vasıta. Toplum oluşturulan bireylerin, verimli, atak, sağlıklı, yetenekli ve uyumlu bir kimlik geliştirmeleri buna bağlıdır (Şirin ve ark., 2008).

4.2. Yaşam Becerisi Tanımı

Beceri hayatımız süresince gerekli olan kişisel ya da yaşadığımız ortamlarda etkileşimimiz neticesinde sahip olduğumuz, var olanları değiştirdiğimiz veya üstüne yeni bir şeyler eklediğimiz bedensel, davranışsal, zihinsel alanlardaki eğilimler olarak ifade edilmektedir (Cashmore, 2008; Cronin ve Allen, 2015).

Günlük hayatımızın arzu ve zorluklarıyla mücadele edebilmek için zaruri olan (Hodge ve Danish, 1999), bununla beraber kişilerin iş hayatı, eğitim, ev veya mahallesi gibi alanlarda başarılı olmalarına yardımcı olan beceriler (Danish, ve ark., 2004) yaşam becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bir becerinin başka alanlara aktarılması gerekmektedir eğer bir beceri başka alanlara taşınmıyorsa onu beceri olarak kabul edilmemektedir (Danish, ve ark., 2004).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 1999)'de yaşam becerilerini özgüven ve sosyalleşme gibi istenen hususları geliştirmeye dönük uygulanabilir psikososyal beceri ve kabiliyetler olarak ifade etmektedir. Genç bireylerin yetişkinlik hayatına hazırlanmaları ve sağlıklı olarak gelişim göstermeleri önemi üzerine durmaktadır.

Bu nedenden dolayı, gençlerin çağın gereklerine uygun mücadeleci ve sürekli değişim gösteren hayat şartlarına hızlı olarak uyum göstermeleri hedefiyle çeşitli yaşam becerilerine sahip olmaları gerekli hale gelmiştir (Gould ve Carson, 2010). Zira yaşam becerisi dolaylı şekilde pedagojik başarı (Britton, ve Tesser, 1991), spor ve egzersiz başarımı (Burton ve ark., 2001), genel sıhhat durumu (Claessens ve ark., 2007), psikolojik sağlamlık (Brackett ve Mayer, 2003; Judge ve ark., 2005), iş hayatındaki verimlilik ve başarılar (Locke ve Latham, 1984; Rubin ve Morreale, 1996) gibi birçok durumla ilgisi olduğundan kişinin hayatında belirleyici özelliğe sahiptir. Hatta ergenlikteki problemlerle etkili şekilde mücadele etme imkânı sunan bu beceriler ileri yaşlara aktarılabilirse genç bireylerin kötü alışkanlıklara olan bağımlılıklardan uzak tutup sağlıklı bir biçimde gelişmelerine ve hayattaki başarılarının artmasına yardımcı olacaktır (Botvin ve Griffin, 2004).

Yaşam becerileri yaşıtlı veya yetişkin bireylerde etkili iletişim kurma ve zaman yönetimini doğru kullanma (davranışsal), etkili karar verebilme, olumsuz fikirleri yönetme (bilişsel), girişimcilik ve sorun çözme (kişilerarası) veya hedef belirlemek (bireysel) olabilir (Danish, ve ark., 2004; Gomes ve Marques, 2013). Yaşam becerilerinin bir kısmı riske göre olurken bazılarıysa genel niteliktedir. Bütün ortam ve kültürlerde gelişen ve gelişmekteki yaşam becerilerinin ortak yanları, öz farkındalık, bireyler arası iletişim, yargıya varma, sorun çözme, eleştirel düşünebilme, yaratıcı olma, stresle mücadele etme ve duyguları yönetebilmedir (Sharma, 2003).

Yaşam becerileri eğitim ortamında çok basit işlerden karmaşık işlere doğru bireyleri hazırlamak için planlanır. Örneğin dondurma satın almak gibi kısa vadeli ilişkilerden, çatışmaları çözme gibi daha sorunlu ilişkilerde nasıl etkin olunacağını öğretir (Brown, 2013). Yaşam becerileri tasarımları, insanların bireysel, toplumsal, akademik, meslek ve ahlaki anlamda gelişmelerini sağlamak için hazırlanmış programlardır. Yaşam becerileri alanındaki çalışmalar hali hazırda tüm dünyada bireyleri geliştirme ve

önleyici programlar olarak genç bireylerde risk öğelerini azaltmak ve koruyucu öğeleri geliştirmek amacıyla kullanılmaktadır (Yavuz, 2004).

4.2.1.Yaşam Becerilerinin Amacı

Günümüzde kişilere yalnızca eğitim, zihinsel ve davranışsal becerilere sahip olması yetmemektedir. Bunun doğal sonucu olarak çok yönlü becerilere sahip olmak giderek önemli hale gelmektedir. Genç bireylerin mutlu, güçlü iletişim kurabilen, hedefleri bulunan, potansiyellerini ortaya çıkarabilen ve üreten kişiler olması içinde bulunduğu çevre için büyük önem taşımaktadır.

Kendi duygusunu tanıyarak denetimini sağlayan, başka insanların hislerinin farkına varıp buna uygun tepkiler gösteren çocuklar aileleriyle, öğretmenleriyle, arkadaşlarıyla ve çevreleriyle olumlu ilişkiler kurup, mutlu ve başarılı hayat sürdürebilirler (Schilling, 2009).

Bu nitelikleri ifade eden yaşam becerileri, kişilerin günlük hayattaki ihtiyaçları, güçlükleri ve stresle mücadeleyi kazanmak için, onları etkinleştiren pozitif tutum için lazım olan beceriler olarak tanımlanmakta ve aynı zamanda yaşamımızda bilişsel ve sosyal refahı destekleyen becerilerden meydana gelmektedir (IFRC ve RCS, 2013; WHO, 2009).

Yaşam becerilerinin öğretim programlarının merkezinde, bu becerilerin öğrenilmesini kolaylaştırıp yaygınlaştırmak ve doğru davranışlar ile bilişsel uyumu teşvik etmek vardır (WHO, 1999). İyi olma durumunu teşvik eden yaşam becerileri; kendini, başkalarını ve çevresini değiştirme eylemleri ile ilişkili olup kişi ve toplumun zorlukları yönetmelerine, bilinçli karar alabilmelerine, sorunları çözebilmelerine, eleştirci ve yaratıcı düşünebilmelerine, başka kişilerle etkili iletişim kurabilmelerine, ekip ruhuyla hareket edip sorunları beraber çözebilmelerine, hayatı pozitif anlamlarına ve yönetebilmelerine yardımcı olmaktadır (IFRC ve RCS, 2013).

Uluslararası seviyede uygulanan ve genellikle talebelerin sahip oldukları bilgileri sorunlara çözüm bulmada ne kadarını kullanabildiklerini tespit etmek için yapılan sınav olan Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı (PISA) neticeleri ülkemizin istenilen düzeyde olmadığını göstermiştir (Anıl ve ark., 2015). Bu durum

öğrencilerimizin zihinsel becerileri yüksek seviyede yararlanmalarının, günümüzdeki yaşam sorunları ile baş etmede yeterli olmadığını göstermektedir (Göksün ve Kurt, 2017).

Ülkemizin 2023 Eğitim Vizyonunda yaşam becerilerine sahip kişilere gereksinim duyulduğuna dikkat çekmektedir. Gelecek kuşakları eğiten öğretmenlerin bu becerilere sahip kişiler yetiştirmeleri için; öncelikle kendilerinin bu yaşam beceri türlerine ehil olmaları için öğretmen adaylarına bu eğitimler verilmesi konusunu almıştır (Milli Eğitim Bakanlığı, 2018).

4.2.2. Yaşam Becerilerinin Sınıflandırılması

Yaşam becerileri konusu türlü biçimlerde ele alındığı için sınıflandırmalar yapılması uygun olmaktadır (Yalçın, 2018). Bu sebeple esneklik, uyumlu olma, kendini yönetebilmek, iletişim becerileri, sorumluluk gibi becerilerle şekillenmektedir. Sınıflandırma yaparken bu hususların tamamını gözlemlemek gerekmektedir. Amerikan Halk Sağlığı Örgütüyle (PAHO), Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO), Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) ve WHO yaşam becerilerini aşağıdaki şekilde sınıflandırmıştır.

Şekil 1: Yaşam becerilerinin Sınıflanması

PAHO	UNESCO-UNICEF-WHO
Azimli-İşbirlikçi-Empati kurabilme- Sorun çözme-Eleştirel düşünebilme Stresle baş etme- Öz denetim	Yaratıcı olma-Duygu yönetimi-Empati kurabilme-Sorun çözebilme-Eleştirel düşünme-Stresle baş edebilme-Karar verme yeteneği-Farkındalık-İletişim becerisi-Kişiler arası iletişim

(Kılıç, 2015).

Şekil 1’de sınıflandırmalarda birçok öğenin eş olduğu görülmektedir. Bununla birlikte PAHO tarafından yapılan yaşam becerileri sınıflandırmalarında sosyal beceri, zihinsel beceri ve duygu kontrolü becerileri olmak üzere üçe ayrıldığını da göz önünde bulundurmak gerekmektedir.

Yaşam becerileri, yaşamlarımızın çeşitli kesimlerinde değişik türlerde varlığını gösterebilir. Mesela ergenlik çağında yaşam becerilerini algılamadaki oran daha fazla olabilir (Güvenç ve Aktas, 2006). Yaşam becerilerindeki bu farklı değişkenlerin varlığından dolayı içerikleri değişen sınıflandırmaların yapılması göz ardı edilmemelidir.

4.2.3. Yaşam Becerilerini Etkileyen Etkenler

Bireylerin yaşamlarının çeşitli dönemlerinde karşılaştıkları sorunlar yaşam becerileri üstünde etkili olmaktadır. Küçük yaşlarda ailesi ayrılmış bir çocuğun karşı karşıya kaldığı zorluklarla mücadele etmeyi öğrenmesi bu yaşlardaki becerilerini etkileyen etkenlere dair örnekler olarak nitelenebilir (Şentürk ve Nazlı, 2014).

Literatürde kişiden kişiye farklılıklar gösterecek şekilde her ne kadar yaşam becerilerini etkileyen unsurlardan söz edilse de bazı unsurlar konusunda mutabakat sağlanmıştır. Yaşam becerilerini etkileyen başlıca etkenler olarak, demografik özellikler, sorunlarla başa çıkabilme, hayatı yönetebilme yeteneği, iletişim becerisi, yaşamdaki farklı zamanlarda farklı çevrelerde kurulan etkileşim kalitesi, aile ve çevredeki kişiler, sorumluluklar, yaşam şartları, farkındalık, bilgilerimiz, işbirlikçi ve ekip çalışması, etkin katılım, yeteneklerimiz, tutum ve davranışlarımız, sosyal kaynaklar ve o kaynakları nasıl kullandıklarımız olarak söylenebilir (Gazioğlu ve Canel, 2015).

4.2.4. Sporun Yaşam Becerilerindeki Önemi

Yaşam becerilerini geliştirme ile ilgilenen araştırmacılar spor yolu ile gençlerin yaşam becerilerini öğrendiğine dair sonuçlara ulaşmıştır (McCallister ve ark., 2000). Birden çok araştırmacı ve program uygulayıcılarının çoğu, bu becerilerin spor aracılığıyla öğretilmeye çalışılması ve teşvik edilmesinin gerekliliğini savunmuştur (Hodge, 1989). Bu yüzden spor, genç bireylere yaşam becerilerini öğretebilmek için son derece önemli zemin oluşturmaktadır.

Son yıllarda genel psikoloji alanında pozitif psikoloji alanına yapılan önemin vurgulandığı ve gençlerin gelişimi için spor psikolojisine olan ilgi yeniden arttı. Spor aracılığıyla çocukların sosyal ve duygusal gelişmelerini araştıran birçok çalışmalar

yürütülmüştür (Fraser-Thomas, ve ark., 2005; Gould ve Carson, 2008; Petitpas ve ark., 2005).

Özelikle yapılan çalışmalardan çıkan sonucun olumlu olmasına rağmen bu konudaki araştırmaların sayısının az olduğu görülmüştür. Literatürdeki çoğu araştırma yaşam becerilerini spor dışı bağlamlarla gençlik gelişimine odaklanmıştır.

Buradan yola çıkarak yapılan çalışmalarda ortak noktalar bulunmaktadır ve dört soru etrafında düzenlenmiştir. Bunlar;

a) Genç sporcuların yaşam becerisi ihtiyaçları nelerdir?

Araştırmacılar ister çalışma isterse de program geliştirmek öncelik olarak yapması gereken hangi yaşam becerilerinin çalışmasına dahil edileceğine karar vermelidir. Spora özgü çalışmaların sonucunda gençlerin yaşam becerileri ihtiyaçları yeni yeni ortaya çıkarılırken, spor dışı gençlik geliştirme araştırmaları konuyu çok öncesinden derinlemesine ele almışlardır.

Gençlik araştırma enstitüsünün gençleri kapsamlı bir biçimde incelemiş ve en uygun şekilde gelişimleri için arzu edilen içsel ve dışsal olgular belirlemişlerdir. İçsel olanlar, öğrenme bağımlılığı (motivasyon ve okula bağımlılık), pozitif değerler (eşitlik, sorumluluk duygusu, dürüst olma), sosyal beceriler (kültürel yeterlilik), pozitif kimlik (benlik saygısı ve amaç belirleme) olarak görülmüştür (Benson, ve ark., 1998). Başka çalışmada gençlik gelişiminde kişisel yeterlilik, kimlik gelişimi, güven, bağlılık ve şefkat gibi gelişim hedeflerine ulaşılmıştır (Lerner ve ark., 2000). Diğer bir çalışmada gençlik deneyimleri araştırması geliştirilirken, gençlerin ders dışı aktivitelerde kazanabilecekleri bir sıra gelişimsel tecrübe ve yetkinlik de belirlemişlerdir. Bunlar olumlu tecrübeler olduğu gibi (kimlik bulma, kimlik yansıma, amaç belirleme, sorun çözme, zaman yönetimi, duygusal beceri, bilişsel beceri, akran ilişkileri, grup çalışması, liderlik, sosyal beceri), olumsuz tecrübelerde (stresle baş edememe, olumsuz arkadaş etkisi, dışlanma, uygun olmayan grup dinamikleri) görülmüştür (Hansen ve ark., 2003).

Bu ilk çalışmaları takiben yapılan başka bir çalışmada, araştırabilecek birçok yaşam becerisi göz önünde bulundurulduğunda, spor yapan gençlerin en çok ihtiyaç

duydıkları yaşam becerilerini belirlemek amacıyla, lisede çalışan spor dersi öğretmenlerinin katılımıyla yapılan bir ankette gençlerin sorumluluk alma kaygıları, kötü iletişim becerisi, dinleme beceri eksikliği, motivasyon sorunu ve iş etiği eksikliği gençlerin en çok ihtiyaç duyduğu alanlar olarak ortaya çıkmıştır (Gould ve ark., 2006).

b) Spora katılım ile yaşam becerileri gelişir mi?

Gençlik geliştirme araştırmacılarını önemli miktarda ilgilendiren konular, spor yapan gençlerin hangi yaşam becerileri sonuçlarının ortaya çıktığının ve katılım ile yaşam becerisi gelişimi bağlantısını hangi etkenlerin etkileyebileceğinin belirlenmesi olmuştur. Literatürde benlik saygısının gelişimi (Smith ve ark., 1979; Smoll ve ark., 1993) , ahlak gelişimi ve karakter gelişimi (Bredemeier ve ark., 1986) gibi becerileri sonuçlarını merkeze alan araştırmalar yapılmıştır. Hedef belirleme (Papacharisis ve ark., 2005), kişisel sorumluluk alma (Hellison ve Cutforth, 1997), akademik başarı ve okula bağlılık (Eccles ve Barber, 1999; Eccles ve ark., 2003), girişimcilik, liderlik ve ekip çalışması (Hansen ve ark., 2003) görülmüştür. Bu çalışmalar sporun gençlerde yaşam becerileri kazandırdığını göstermektedir.

Çağımızın rekabetçi yapısı, yaşam koşullarının devamlı değişimini de beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla bu becerilerin kazanılmasında spor en önemli araçlardan biridir (Açak ve Düz, 2018).

Sporun, yaşam becerisi öğretmedeki etkilerine baktığımızda, uygun ortam hazırlayan, ders dışı ortamlarda gelişimi sağlayan sosyal, duygusal, zihni ve fiziksel açıdan gelişim gösterir, yaşama dair olumlu tutum sağlar ve kötü huylardan uzak tutarak sağlıklı bir biçimde gelişmelerine ortam sağlar (Açak ve Düz, 2018).

c) Spora katılım ile yaşam becerileri nasıl geliştirilir?

Spor yoluyla sporcularına yaşam becerilerini kazandırma becerisiyle bilinen lise futbol antrenörleriyle yapılan bir araştırmadaki elde edilen bilgilere göre dört faktörün ortak olduğu belirlendi. Bunlardan birincisi, kazanma odaklı olmalarına rağmen yaşam becerilerini geliştirmeye son derece önem veren antrenörlük felsefesine sahip olanlar. İkincisi, güçlü ilişkiler kurma ve sporcuları ile bağ kurma becerisine sahip

olan koçlar. Üçüncüsü, önemli olduklarına inandıkları yaşam becerilerini öğretmek için çeşitli stratejiler geliştiren antrenörler ve son olarak dördüncüsü de sporcuların çevresel faktörlerinin ve ebeveynlerinin yaşam becerilerini etkilediğini fark edenler ve bu sorunlara uyum sağlamak, başa çıkabilme ve çözmek için adım atanlar (Gould ve ark., 2007).

Kazanma odaklı olan sporcu ve antrenörlerle yaşam becerisi gelişimi ne şekilde etkilendiği üzerine yapılan bir araştırmada, bu ilişkide rekabetçi başarının nasıl güçlü bir öz güven ve saygı kaynağı olduğu ve başarmak için önemli zihinsel yetenekler istediği sorusunu netleştirirken, diğer taraftan rekabetçi ortam öyle bir odak noktası hale gelebilir ki etik dışı davranışlara itebilir veya antrenörler kazanma konusuna olan odaklanmaları yaşam becerilerini kazandırmayı gerçekleştirilemez hale getirebilir (Gould ve ark., 2007).

Okul dışı etkinliklerde yetersiz hizmet alan genç bireylerle çalışana antrenörlerin deneyimine ve araştırmasına dayanarak diğer etkenlerin yanında yetişkin liderlerin, gençleri bütünüyle geliştirme konusunu ele alması, bireyselliklerine saygı duymaları, fiziksel ve psikolojik olarak güvende olmalarını sağlamaları ve güçlü değerlere bağlı net beklentiler sağlanması sonucuna ulaşmıştır (Fraser-Thomas ve ark., 2005; Hellison, 2000).

d) Gençlerin yaşam becerilerini geliştirmek için tasarlanmış spor temelli programlar işe yarıyor mu?

Yaşam becerileri araştırmalarında, gençlere yaşam becerilerini öğretmeyi amaçlayan programların etkinliğini değerlendirmek için tasarlanmış çalışmada, 11 yaşındaki 40 kız voleybolcu ile 32 erkek futbolcu gençlerle yaşam becerileri programının kısaltılmış bir versiyonu uygulanarak etkisi araştırılmıştır. Her iki grupta sporcular rastgele seçilmiş ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Eğitime katılan gruplar 15 dakikalık oturumlara katılmışlardır. Çalışma sonunda eğitime katılan gruptaki sporculara öğretilmeye çalışılan yaşam becerilerine ilişkin daha çok bilgiye sahip oldukları, sorun çözme, amaç belirleme vb. yaşam becerileri kazandıklarını ortaya koymuştur (Papacharisis ve ark., 2005).

Golf sporu yapan yetişkin yüz sporcu birey üzerinde yapılan geliştirme programında empati gelişimi, sosyal beceriler ve sorumluluk duygusunu olumlu geliştirdiği bulunmuştur (Brunelle ve ark., 2007).

4.3. Yaşam Beceri Alanları

Yaşam becerileri fiziki, davranışsal veya zihinsel olabilir ve aynı zamanda başka yaşam ortamlarına aktarılabilirler (Papacharisis ve ark., 2005). Yaşam becerileri literatürde türlü içerikleri içirişinde barındıracak biçimde kategorilere ayrılmıştır.

Sağlıklı bir insanda bulunması gereken birden çok yaşam becerilerinin ve bu becerilerin bazen durumlara bazen de niteliklere hitap ettiği belirtilmiştir. Kültürlere ve eğitim ortamlarına temel oluşturacak ve kişinin psikolojik durumunu iyileştirecek yaşam becerileri; karar verebilme, empati kurabilme, kendini tanıma, iletişim becerisi, insanlarla olumlu ilişkiler, duygusal beceriler, stresle başa çıkabilme, yaratıcı düşünebilme ve eleştirel düşünebilme becerileri olarak ifade etmişlerdir (PAHO, 2000 ve WHO, 1997).

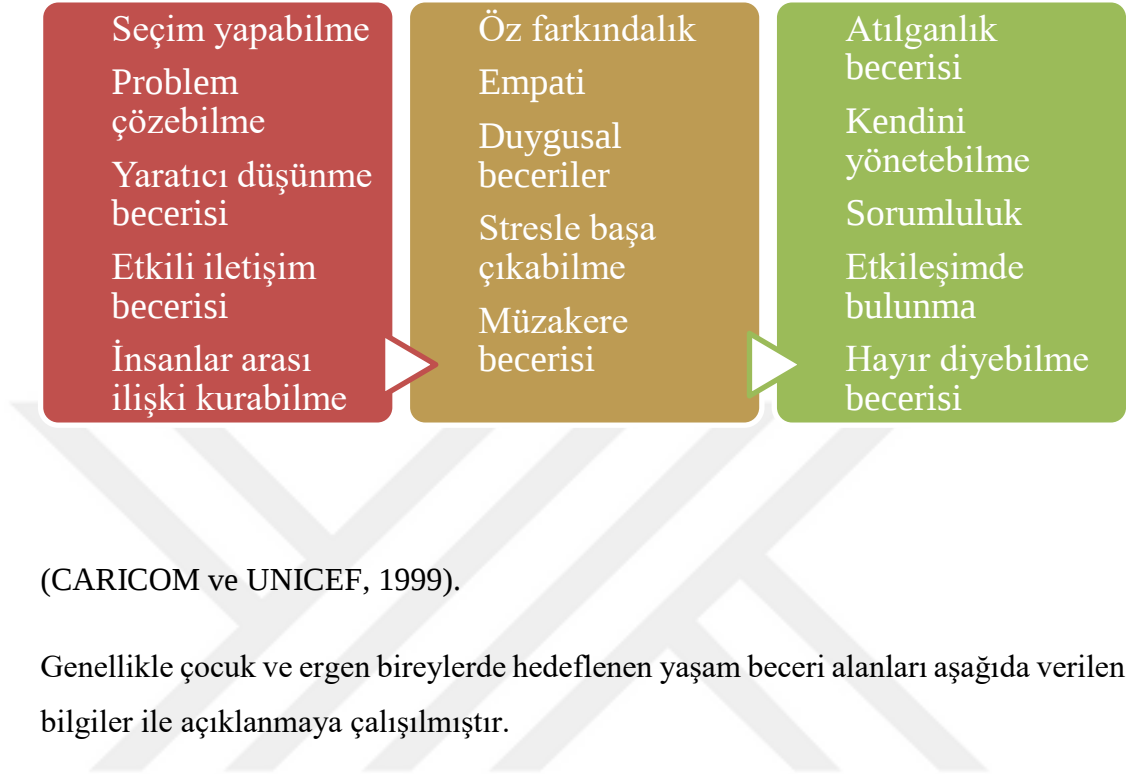
Yaşam becerileri üç kategoride toplanmıştır. Bu beceriler bilişsel, bireysel ve kişiler arası becerilerdir. Bu üç grupta birbirleriyle bağlantılıdır ve birbirlerini etkilemektedir (IFRC ve RCS, 2013).

Şekil 2: IFRC ve RCS'ye göre yaşam becerileri kategorileri

Bilişsel Beceriler	Kişisel Beceriler	Kişilerarası Beceriler
• Bir olayı analiz etmek • Eleştirel düşünme • Sorun çözmeyi planlayabilme • Karar alabilme • Kişilerin kendi ve başkasının yaptıklarının gelecekteki neticelerini değerlendirme • Bilgiye nasıl ulaşacağını bilme • Mesleki becerileri kullanma	• Kendini tanımak • Öz güven • Duygu ve ihtiyaçları ile başa çıkabilme • Empati becerisi • Stresle başa çıkabilme • Gerçekçi amaçlar belirleme	• Diğer insanlara güven verebilme • Kişilerle ilişki ve iletişim kurabilme • Kişilerarası problemleri çözebilme • İş birliği yapabilme • Dinleme becerisi • Bir topluma ait hissetme • Bulunduğu toplumda sorumluluk hissetme

(IFRC ve RCS, 2013).

Şekil 3: Karayip Ortak Pazarı (CARICOM) ve UNICEF’e göre yaşam becerileri



(CARICOM ve UNICEF, 1999).

Genellikle çocuk ve ergen bireylerde hedeflenen yaşam beceri alanları aşağıda verilen bilgiler ile açıklanmaya çalışılmıştır.

4.3.1. Amaç Belirleme

Spor için zaruri temel ilkelerden biri olan amaç belirleme yaşam becerileri programında önemli yer bulmaktadır (Jonker ve ark., 2011). Ergenlerde amaç belirleme gelecek planlaması ile alakalı inanç ve tutumlarını ifade eder ve gelecekte yapmak istedikleri kariyere dönük planlama, yönelme gibi kavramları ifade etmektedir (Creed ve ark., 2007). Amaç belirleme; meslek bilgisi, kendini yorumlama, plan yapma, sorunları çözebilme, hükme varma, bilgi ve becerileriyle alakalıdır (Crites ve Savickas, 1996; Pinkney ve ark., 1994). Amaç belirleme, ergen bireylerin çalışmalarını yansıtmaya ve potansiyellerini arttırmak için mühimi olsa da, bunların önemli olduğu konusunda ikna etmek zor olabilmektedir. Hedeflerinin açık olması ve onlar için önemli olduğundan emin olması gereklidir.

Amaç belirleyen ergenlerde; akademik başarı artışı, hedeflere ulaşmak için motivasyonlarını etkili biçimde kullanma ve öz güvenlerinde artış geliştirilebilir. Amaç belirleme tüm okul seviyelerinde yapılması gereken bir süreçtir. Amaçların

hem ulaşılabilir hem de zor olması önemlidir. Ayrıca amaçlar ölçülebilir olmalı böylece gözlenebilir ve varsa sorunlar gözden geçirilebilir (Martinez, 2001).

Sporcular temel yaşam becerisi aldıktan sonra sorunlar karşısında çözüm üretmeyi öğrenirlerse, amaç belirleme esnasında karşılarına çıkan sorunları aşma konusunda daha başarılı olduklarını görmüştür (Jones ve ark., 2011).

Sporcu ideal performansa ulaşmak istiyorsa bir amacı olmalıdır ve bu amaca giderken kendisine sorması gereken ne istiyorum, ne kadar sürede yapabilirim, amacıma gitmeme mani olan şeyler nelerdir ve son olarak nasıl yapabilirim sorularına doğru cevap vermesi gerekmektedir (Biçer, 2016).

4.3.2. Duygusal Beceri

Duygusal beceriler, kişinin kendisi ve başkalarının duygularını anlayabilmesi, tanıyabilmesi, fark edebilmesi ve yönetebilmesi becerilerini kapsar (Faupe, 2003). Duygusal beceriler insanın kendini anlatabilmesi, duygularını kontrol edebilmesi, yaşadığı çevresi ve içsel olarak barışçıl ve huzurlu olabilmesini ifade eder. Çocuklar ve ergenlerin duygusal yönlerinin gelişmesi olgunlaşma ve öğrenim yardımıyla olmaktadır (Kandır ve Alpan, 2008; Saarni, 1999).

Duygusal becerinin beş bileşeni bulunmaktadır. Bunlar öz-farkındalık, kendini ayarlama, güdülenme, empati ve sosyal beceridir. Öz-farkındalık bireyin kendi duygularını, kuvvetli ve güçsüz taraflarını, gereksinimlerini ve motivasyonlarını derin bir biçimde kavranmasıdır. Bu yönü güçlü bireyler eleştiriye açık, gerçekçi, dürüst ve duygularının kendilerini, diğer bireyleri ve onların meslek hayatlarını nasıl etkilediğini görürler (Goleman, 2017)

Duyguların düzenlenmesi iç sisteme dâhil olan bilişsel, sübjektif, davranışsal olarak eylemler ve dış sosyal ortamlar olmak üzere türlü sistemlerin ve bileşenlerin idaresini içerir (Zeman ve ark., 2006). Ergen bireyler duygularını düzenleme, yeninden yapılandırma ve duygusallığın fazla olduğu durumlarda içsel denge sağlamak için gayret etseler de fizyolojik olarak hızlı değişimleri sağlıklı olarak bilişsel bir değerlendirme, duygularının ve davranışlarının kontrolü konusunda zorluklar yaşamaktadırlar (Yalçıntaş ve Ulus, 2018). Dolayısıyla ergenlerin kendi bakış

aıllarını tespit edip almış oldukları kararları mantıksal olarak yönetebilmelerini sağlamak önem arz etmektedir. İç çatışmalar, stres, akran ve aile baskısı ile mücadele ancak duyguların düzenlenmesi ile gerçekleşir. Ergenlerin sağlıklı gelişim süreçleri için hem zihni hem de sosyal becerilere ihtiyaı vardır (Gnepp ve Hess, 1986; Zeman ve Garber, 1996). Ergen bireylerin duygularının bir bölümünü ve akranları ile ailelerinin arasındaki sosyal bağı değiştiren kişilerarası neticeleri, kime hangi duygu ile ifade etme şeklini duygusal becerileri etkiler (Shipman ve ark., 2001).

Duygunun yaşandığı zaman diliminde durumu doğru değerlendiren ergenlerin duygularını daha güçlü bir biçimde düzenlediklerini, aksi durumda olan ergenlerin de aşırı şekilde kaçınma tavrı gösterdiklerini ve bu durumu tehdit edici olarak değerlendirdiklerini belirtmişlerdir (Zalewski ve ark., 2011). Bu sebeple duygusal beceriler en önemli yaşam becerilerindendir.

Sportif aktiviteler, kişilerde meydana gelen pozitif deneyimlerin gelişmesi, kendine has değerlerin artması ve ruhi bunalımların azalmasını sağlayarak duygusal becerilerin geliştirilmesine yol açtığı ne sürülmektedir (Eime ve ark., 2013).

4.3.3. İletişim Becerileri

İletişim, insanlar arasında karşılıklı konuşmalarına ilaveten vücut dilini ve ses tonunu ifade ederken aynı zamanda toplum üyelerinin birbirleri ile tasarladıkları iletişimin seviyesi, kişilerarası ilişkilerin sağlıklı olmasını da sağlar (Canel, 2012). Etkili iletişim, karşılaşılan vakalarda sözlü veya sözsüz olarak en uygun şekilde ifade edebilme anlamını taşır. İletişim becerisi iyi olan kişilerin, etkileşimde bulunduğu bireylerle olumlu ilişki kurması daha kolaydır (Pujar ve Patil, 2016) ve hayatlarında daha başarılı olmaktadırlar (Koç ve ark., 2015). Etkili ğrenmenin gerçekleşmesi, yeni bilgilerin alımına bağlı olduğundan iletişim becerileri son derece önemlidir. (Kaya, 2006).

İnsanlar kendini ve yaşadığı ortamları algılamaya başladığında, ilk olarak en çok yaptığı aktivite kişilerarası iletişim kurmadır (Erdoğan, 2011). Başka insanlarla iletişim içerisinde olanlar birbirlerinin fakına varır ve birbirleri ile olan bağlantının bilincindedir. İletişim boyutundaki farkındalık insanlarla iletişimde birbirlerine bağlar ve söylenenlerin sınırını belirler (Oğuz, 2012).

Temel iletişim becerilerini geliştirerek insanlarla olan ilişki seviyesinin artırılması ve sosyal becerilerin gelişmesi ve desteklenmesi, yaşam becerileri gibi türlü gelişim evreleri programlarının eğitim konularını meydana getirirken her zaman göz önünde bulundurulur (IFRC ve RCS, 2013).

4.3.4. Sosyal Beceri

Genç bireylerde sosyal beceri kavramı, akranları ile iyi ilişkiler kurma, başka insanlarla ilişkiler kurabilme, işbirliği yapma gibi sosyal konulardaki uyumu olarak tanımlanır (Walker ve ark., 1998). Ayrıca sosyal beceri, kişinin yaşadığı ortamdaki insanlarla verimli bir iletişim kurduğunda ortaya çıkan gereksinimleri karşılama başarısı olarak da tanımlanabilmektedir (Gresham ve ark., 2006). Sosyal beceri, çocuklar ve ergenlerin toplum içerisinde sorunlarla karşılaşmadan ya da sorunlara basit çözümler bularak yaşamlarına devam etmelerini sağlayan öğrenilmiş davranışlardır (Önder, 2003). Aynı şekilde çocuk ve ergen bireylerde sorunlu hareketlerin azalması, sosyal beceri seviyelerinin artmasıyla paralel olduğu bildirilmiştir (Özbey, 2009). Toplumla uyumu sağlayan, iletişim kurma, otokontrol, girişimcilik gibi beceriler ile incelenebilen zihinsel ve duyuşsal unsurları kapsayan davranışlardan oluşan sosyal beceriler, insanlarla olan ilişkilerin kurulmasında ve toplumsal hedeflerin gerçekleştirilmesinde ciddi görev üstlenmektedir (Avcıoğlu, 2007).

Sosyal beceriler, diğer kişilerle olan iletişimimizi düzenler ve geliştirir. Bunlar ana iletişim yeteneklerinden başlayıp, ilişki kurup sürdürme gibi daha karmaşık olanlara kadar gitmektedir (Brown, 2013). Çocuklarda ve ergenlerde topluma basit şekilde uyumu sağlayan, iletişimlerini kuvvetlendiren, akademik başarıyı artıran, girişimcilik gibi becerileri kapsayan davranışlardır (Avcıoğlu, 2007). Sosyal becerisi güçlü olmayan bireyler, toplumda çekingen, içe kapanık, pasif olarak isimlendirilmektedir (Bacanlı, 2014).

Duygusal zekânın en baştaki üç bileşeni kendi kendini yönetme becerisidir. Diğer kalan iki eleman olan empati ve sosyal beceri ise bireyin diğer bireylerle ilişkileri yürütme becerisi ile ilgilidir (Goleman, 2017). Sosyal beceri duygusal zekanın öteki bileşenlerinin en üst seviyesidir. Kendi duygularını anlayıp onları kontrol altına

alabilen ve başka bireylerin duygularına empati ile yaklaşabilen kişiler genellikle ilişkileri yürütmede başarılı olurlar (Goleman, 2017).

Çocuklarda ve ergen bireylerde zihinsel, bedensel ve psikolojik ilerleme kat etmek için spor oldukça önemlidir. Spor aracılığıyla genç bireylerde kendine olan saygı gelişirken diğer taraftan sosyal becerileri de geliştirir. Özellikle takım sporlarındaki kurallar yüzünden gençlerin toplumdaki kurallara uyma, uyumlu davranışlar sergilemede sporun önemi çok fazladır (Özbey, 2006). Sportif etkinlikler genç bireyleri sosyal olmaya, topluma uyumlu olmaya, başka insanlara saygı göstermeye, işbirliği yapma vb. sosyal becerileri kazandırmaya yardımcı olmaktadır (Çaha, 2000). Spor yapan kişiler yapmayanlara nazaran daha sosyal, daha tutarlı duygulara hakim, girişken, çalışkan, zorluklarla kolayca baş edebilen ve daha gayretli oldukları görülmektedir (Gezer ve ark., 2017; Tiryaki, 2000). Bireylerin okul yaşamlarında spor aktivitelerine girmesi sonucu onların çevrelerinin artmasına yardımcı olurken, katılmayan öğrencilere göre kişilerarası paylaşımlarının daha fazla, daha rahat iletişim kurdukları ve çevrelerine olan uyumun kolay olduğu görülmüştür (Otrav, 2005; Turhan ve ark., 2005).

4.3.5. Liderlik

Lider, belli bir gaye için bireyleri bir araya getiren ve onları o gaye doğrultusunda harekete geçirebilen, düşüncelerini, yeteneklerini ve beklentilerini dile getirebilen, yetenek ve olası güçlerini hedefe yönelik kullanabilen insanlar için kullanılan bir kavramdır. Liderlik vasfı olan bireylerde bulunması gereken bazı özellikler arasında ileri görüşlülük, cesur, güvenilir ve zeki gibi öğeler bulunmaktadır (Yetim, 2006). Liderliğe dair olduğu düşünülen niteliklerin doğuştan gelmediği, bilgi ve deneyimlerle sonradan kazanılabilen bir husus olduğu bilinmektedir (Sunay, 2009).

Liderliğin insanları etkisi altına alan özelliği üstünde yoğunlaşan tanımlamalarda liderlik, hedeflere ulaşılması için yapılması gereken davranışları gruba isteyerek yaptırmak için bireyleri etkileme becerisi olarak ifade edilebilir (Robbins ve Judge, 2013).

Liderlerin yaptıkları en önemli şey, yaşamlarını pasif kişiler olarak sürdürmek yerine deneyimlerinden bireysel farkındalık çıkararak yaşamayı tercih etmeleridir (HBR,

2019). Özgün liderliğe doğru yol almak isteyen biri öncelikle kendi hayatını anlamalıdır. Çünkü hayatımız bize deneyimler için zemin sunmaktadır. John Barth, “Yaşam öykünüz, hayatınız değildir o sizin öykünüzdür” demiştir. Yani mühim olan yaşadıklarınıza ait sade bilgiler değil, bireysel hikâyenizdir. Liderlerin hayat hikâyeleri her ne kadar ebeveynleri, öğretmenleri veya koçlarının olumlu etkisini barındırsa da çoğu lider, motivasyon kaynağı olarak kendi başından geçen bir zorluğa dikkat çekmektedir. Yaşamlarında karşılaştıkları o zor dönemlerde kendini kurban olarak görmeyip bu tecrübenin dönüştürücü kuvvetini kullanarak, yaşamlarına anlam katma yolunu seçerler. Böylelikle vakaları yeni bir perspektiften gözlemleyip bu zorluğu aşmak için kendinde olan liderlik etme duygusunu keşfederler (HBR, 2019).

Bireysel sporlara nazaran takım sporlarında performansın üst seviyelerde olmasında liderlik niteliği önemli bir kısmı oluşturmaktadır (Cotterill ve Fransen, 2016). Liderlik özelliği sporcu gençler arasında önemli olmasına rağmen pek gelişmemiştir (Gould ve Voelker, 2010).

Liderliği geliştirmenin yolu, kişileri zor durumlara düşürecek olaylarla karşılaşması ve yeni şeyler öğrenmesini sağlayacak zorlu görevlerde bulunması ile doğru orantılıdır. Bunun için olmak istenilen liderlik için sınırlar zorlanmalıdır (HBR, 2019).

Sporda liderlik becerisinin gelişimi, geribildirim, takımdaki arkadaşlarının hareketlerini onaylama, destekleme, iş hayatındaki olumlu tutumu, insanlarla düzgün iletişim kurma konusunda fayda sağlamaktadır (Wright ve Côté, 2003).

4.3.6. Zaman Yönetimi

Zaman, günlük konuşmamızda en fazla kullandığımız kelimelerden birisidir. Aslında tek boyutlu olmasına rağmen genellikle değişik anlamlar içerisinde kullanırız (Biçer, 2021).

Zaman, vakaların geçmişten gelen ve geleceğe doğru birbirini takipleyen ve kişinin kontrol edemediği kesintisiz bir süreçtir (Smith, 1998). Zaman, insanların duyu organları aracılığıyla algılayamadığı bedensel, psikolojik, felsefi ve toplumsal nitelikleri olan olgudur (Güven ve Yeşil, 2011).

Bilgi çağı olarak isimlendirilen dönemimizde, neredeyse her bireyin, toplumun, şirketlerin ve yöneticilerin ortak sorunu zamanın yetersizliğidir. Bahsi geçenlerin dar zamanda birçok davranışı yapmak zorundadır. Bu sebeple, zamanımızda kişisel gelişim mevzuları içerisinde en önemlilerinden biri zaman yönetimidir.

Danimarka’da, zaman yönetimi yoğun çalışan idarecilerin vakitlerini daha verimli bir şekilde organize etmeye yardım etmek hedefi ile bir eğitim konusu olarak ortaya çıkmıştır (Koch, 2021).

Zaman yönetimi, bireyin özel ve meslek yaşamında hedeflerine etkili ve verimli biçimde gidebilmesi için yönetimin fonksiyonları olan planlama, teşkilatlandırma, yürütme, uyumlaştırma ve denetleme fonksiyonlarını kendi etkinliklerine tatbik etme sürecidir (Erdem, 1999). Zaman insanların gayretleri ile artıracabilecekleri bir kaynak değildir. Bu vesileyle zaman yönetiminin hedefi dar olan zamanı artırmak değil, dar süre içerisinde yapılan etkinliğin miktar ve kalitesini artırmaktır (Erdem ve ark., 2005).

Bireylerin, zamanın değerini gerektiği gibi algılayamadığını ve olması gerektiği gibi idare edemediği söylenebilir. Çok sayıda kişi, son derece önemli olan zamanı rastlantılar ve şans öğeleriyle harcamaktadır (Durukan ve Öztürk, 2004). Zaman güç bulunan bir kaynaktır. Geçen zamanın yerine yenisini koymak mümkün olmadığı gibi geriye de dönülemez. Bu sebeple bireyler için zaman kazanmak ve doğru kullanmayı öğrenmek çok önemlidir (Adair ve Adair, 1996). Zamanı kullanırken insanların karşılaştığı asıl sorun, zamanı daha verimli olarak nasıl kullanılacağı konusudur. Bu sebeple kişinin öncelikli hedefi, üretimdeki becerisini üst seviyeye çıkararak yapılan iş için harcanan süreyi en aşağıya indirmektir. Çünkü artırılmayan, yalnızca tüketilen ve bir daha geri getirilemeyen zamanın, etkili ve verimli kullanmak gerekmektedir. Bu mecburiyet zaman yönetimi kavramının önemine dikkati çekmektedir (Eren, 1996).

Özetle kısa sürede fazla şeyler yapmak zorunda olduğunu düşünen insanları hedefler. Yola çıkarken ki ana fikir, günün en küçük vakit dilimine kadar ayrıntılı şekilde plan yaparken, insanların daha verimli hareket etmesine yardımcı olması durumudur.

Gündelik hayattaki öncelikleri belirlemeye yardımcı olur ve bu önceliklere göre kategorize etmeyi sağlar (Koch, 2021).

Cüceloğlu (1997), akışı değişmeyen veya durdurulamayan zamanı yönetmenin yerine, kişinin kendisini belirli süre diliminde yönetmesi veya verimli bir yaşam için süre kullanımı kavramlarının kullanılması gerektiğini savunmuştur.

4.3.7. Ekip Çalışması

Ekip, ortak bir hedef maksadıyla bir araya gelen bireylerin oluşturduğu topluluğa verilen isimdir (Salas ve ark., 2000). Ekip çalışması ise bu topluluğun eşgüdümü olarak hep beraber çalışması ve belirlenen sorunların çözülmesi süreci olarak tanımlanabilir (Smith, 1996). Ekip çalışması bireysel çalışmadan daha önemlidir (Bossche ve ark., 2006) ve daha nitelikli, randımanlı çözümlerin ortaya çıkmasına neden olur (De Church ve Mesmer-Magnus, 2010). Günlük hayatta karşımıza çıkan sorunların zorluğu ve zamana olan gereksinim ekip çalışmasına olan gereksinimi ortaya çıkarmıştır (Hall ve Weaver, 2001). Ekip çalışmasında kişilerin birbirleriyle olan iletişimi yaptıkları şey ile alakalı beceri ve yeteneklerini geliştirme olanağı da sağlayabilirler (Waal ve Heijden, 2015; Kocabaş ve Gökbaş, 2003). Ekip çalışması sırasında bireyler arasında bilgi alışverişi gerçekleşerek bir öğrenme sürecinin oluşması öğrenmenin basitleşmesi adına önemli olarak görülmektedir (Gardner ve Korth, 1998). Buradan yola çıkarak ekip çalışması meslek edinmek isteyen öğrenciler için akademik başarıyı yükselten bir etkinlik olduğunu söyleyebiliriz (Smith, 1996). Ekip çalışması öğrencinin fikirlerini dile getirebilecekleri imkânlar sağlayarak (Fruchter, 2001) iletişim yeteneğinin de gelişmesine (Cater ve Jones, 2014) ve bunun sonucunda sosyalleşmelerini sağlamaktadır (Strom ve Strom, 2011). Öğrencilerin ileride iş hayatına geçtiklerinde ekip çalışması becerisini önceden kazanmış olmaları, eğitim kurumlarının ana hedefleri arasındadır (Burrus ve ark., 2013; Kotlyar ve ark., 2021).

Ekip çalışması günümüzün önemli becerilerinin arasındadır ve 21. yüzyıl becerilerinin kazandırılmasında esas oluşturmaktadır. Öğitmenlerin, ekip çalışmalarını etkili şekilde kullanamadıklarında öğrencilerin ekip çalışmasına karşı gönülsüz oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Rhee ve ark., 2013).

5. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu kısımda sırasıyla çalışmanın; biçimi, varsayımları, evren ve örnekleme, bilgi toplama araçları, bilgilerin toplanması, analizi ile alakalı başlıklara yer verilecektir.

5.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nicel ve tanımlayıcı araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bilgiler anket vasıtasıyla toplanmıştır.

5.2. Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmada, liseli öğrencilere sporun yaşam becerileri kazandırmasındaki katkısının deneysel olarak tahlilinin yapılması hedeflenmektedir. Çalışmanın bir başka hedefi ise katılımcıların demografik ve türlü faktörlere göre sporun yaşam becerisi kazandırmasındaki etki ve katkısının farklılıklar gösterip göstermediğini saptamaktır. Bu hedefler doğrultusunda, araştırmada aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.

H1. Lise öğrencilerin yaşam becerileri cinsiyet türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H2. Okulda aktif olarak bir sportif etkinliğe katılan öğrencilerle spor etkinliğe katılmayan öğrencilere göre yaşam becerilerini kazanmada anlamlı bir farklılık vardır.

H3. Öğrencilerin yaşam becerilerinde okul takımında oynama durumuna göre farklılık vardır.

H4. Lise öğrencilerinin yaşam becerilerinde spor yapma yılına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H5. Okul dışarısında bir spor kulübünde yer alan öğrenciler yaşam becerisi kazanımları daha yüksektir.

H6. Okulda katıldığı spor etkinliğinin türüne göre sporun yaşam becerisi kazandırmada farklılıklar olacaktır.

5.3. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırma evreni ülkedeki liseler olması, yapılan çalışmanın genellenmesi bakımından önem arz etmektedir. Ancak gerek zaman gerekse mali ve Covid19

salgını sebebiyle ulaşılabirlik ve somut evren olarak 2020-2021 eğitim öğretim senesinde, İstanbul ili Bakırköy ilçesindeki Florya Tefik Ercan Anadolu Lisesi, Bakırköy Anadolu Lisesi, Bakırköy Güzel Sanatlar Lisesi, Ataköy Cumhuriyet Anadolu Lisesi, Yeşilköy Anadolu Lisesi, Bakırköy Anadolu İmam Hatip Lisesi, Başakşehir Çok Programlı Anadolu Lisesi, Borsa İstanbul Başakşehir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Başakşehir Anadolu Lisesi, Başakşehir Güzel Sanatlar Lisesi, Gaziosmanpaşa Mevlana Anadolu Lisesi, Gaziosmanpaşa Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Şehit Servet Asmaz Anadolu İmam Hatip Lisesi, Sultangazi Cumhuriyet Anadolu Lisesi, Sultangazi Atatürk Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Sultangazi Çok Programlı Anadolu Lisesi okullarında eğitim gören 915 kadın ve 1072 erkek öğrenci olmak üzere 1987 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem büyüklüğünü belirlemede her iki cinsiyet için “*Evrendeki Birey Sayısı Bilinen Örneklem Genişliği Formülü*” kullanılmıştır ($n = Nt^2pq / d^2(N-1) + t^2pq$) (Sümbüloğlu ve Sümbüloğlu, 2012).

(Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004)’e göre araştırma yapan kişilere kolaylık sağlaması için $\alpha = 0.05$ için ± 0.03 , ± 0.05 ve ± 0.10 örnekleme hataları ve farklı evren büyüklüklerinden çekilmesi gereken örneklem büyüklükleri hesaplamalarının yapıldığı tablo incelenerek seçilen okulların öğrenci sayısı 10460 olup, ± 0.05 örneklem büyüklüğü 10000 kişi için 370 olarak belirlemiştir. Çalışmamızda örneklem sayısı oluşabilecek eksiklikler, yanlışlar ve dışlanma kriterleri de göz önünde bulundurularak ve daha iyi sonuca ulaşabilmeyi hedefleyerek, çalışmaya katılmayı kabul eden ve son bir yılda haftada en az bir gün (spor salonu, spor kulübü, okul takımı) düzenli spor yapma ve sportif etkinliklere katılıyor olmak şartı aranmıştır.

5.4. Araştırmanın Değişkenleri

Bu bölümde çalışmada kullanılan bağımlı ve bağımsız değişkenlere ve bu değişkenlerin nasıl sınıflandırıldığına yer verilmiştir.

5.5. Araştırmanın Bağımlı Değişkenleri:

Araştırmaya katılan grubun yaşam becerileri ve alt boyutları bağımlı değişkenleri oluşturmuştur.

5.6. Araştırmanın Bağımsız Değişkenleri:

Araştırma grubunun yaşları, cinsiyetleri, sınıf seviyeleri, maddi kazançları, spor yapma durumları ve yaptıkları spor çeşiti bağımsız değişkenleri oluşturmuştur.

Çalışmaya katılma kriterleri

Örnekleme oluşturan öğrencilerin çalışmaya alınması için aşağıdaki belirleyiciler kullanılmıştır:

Çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul etmek,

Lise 9.,10.,11. ve 12. sınıflarda okuyor olmak

Katılımcıların son bir yılda haftada en az bir gün (spor salonu, spor kulübü, okul takımı) düzenli spor yapma ve sportif etkinliklere katılıyor olmak şartı aranmıştır.

Çalışmadan çıkarılma koşulları

Çalışmaya gönüllü olmamak,

Sportif faaliyetlere katılmıyor olmak

5.7. Araştırma Veri Toplama Araçları

Ölçme Aracı:

Spor vasıtasıyla kazanılan yaşam becerilerini değerlendirmek amacıyla orijinal formu Life Skills Scale for Sport (LSSS) olan ölçek, Cronin ve Allen tarafından 2017 senesinde 5’li Likert tip olarak geliştirilmiştir (Cronin ve Allen, 2017). Ölçek 11-21 yaş aralığındaki gençlerde kullanılmak üzere geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği (Açak ve Düz, 2018) aracılığıyla yapılan ölçek; takım çalışması, amaç belirleme, zaman yönetimi, duygusal beceriler, iletişim, sosyal beceriler ve liderlik olmak üzere 7 alt boyuttan toplam 31 madden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan her ifade “Hiç katılmıyorum (1)” ile “Tamamen katılıyorum (5)” olmak üzere 5’li Likert skalasında puanlanmaktadır. Ölçek maddeleri 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Çalışmamızda güvenilirlik katsayıları; Zaman Yönetimi (1, 2, 3, ve 4. maddeler) Cronbach’s Alpha 0.92, İletişim (5, 6, 7, ve 8. maddeler) Cronbach’s Alpha 0.91, Liderlik (9, 10, 11, 12 ve 13. maddeler) Cronbach’s Alpha 0.93, Takım Çalışması (14, 15, 16, 17, 18 ve 19. maddeler) Cronbach’s Alpha 0.89, Sosyal Beceriler (20, 21, 22, ve 23. maddeler) Cronbach’s Alpha 0.90, Duygusal Beceriler (24, 25, 26 ve 27. maddeler) Cronbach’s Alpha 0.92, Amaç Belirleme (28, 29, 30 ve 31. maddeler)

Cronbach's Alpha 0.91 olarak belirlenmiştir. Ölçekte ters puanlanan herhangi bir ifade bulunmamaktadır.

5.8. Verilerin Toplanması

Araştırmanın yapılabilmesi için Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu'ndan 18.01.2021 tarihli ve 08 sayılı alınan onay ile araştırmada kullanılacak olan ölçek için ilgili izin alınmıştır. Bilgilendirme ve onam formu araştırmacı tarafından ankete katılacak kişilere ulaştırılmıştır. Araştırmanın uygulanmasına dair anket izin belgesi, İstanbul Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınmıştır. Araştırmaya katılmak isteyen bireylere bireysel bilgi formuna ilave olarak yaşam becerileri ölçek ifadelerinin de bulunduğu anket formu da verilip, bu formdaki ifadelere samimi olarak yanıtlamaları istenmiştir.

5.9. İstatistik Analiz

Araştırma grubundan elde edilen bilgiler SPSS (21 Versiyon) paket programıyla tahlil edilmiştir. Verilerin tahlilinden önce normallik sınamaları Kolmogorov Simirnov ve levene testleri ile yapılmıştır. Normal dağılım gösteren bilgiler için ise, ikili karşılaştırmalar için independent sample test (t-test), çoklu karşılaştırmalar için ise tek yönlü varyans analizi ANOVA testlerinden faydalanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda farkın kaynağını bulmak için non-parametrik verilerde, parametrik verilerde ise LSD testleri kullanılmıştır. Araştırmada istatistiksel anlamlılık derecesi $p<0,05$ olarak ele alınmıştır.

6. BULGULAR

6.1. Katılımcıların Okul Dağılımlarının Bulguları

Tablo 1: Araştırma katılan öğrencilerin okul dağılımları

Okul Adı	n	%
Florya Tevfik Ercan Anadolu Lisesi	497	25,0
Bakırköy Anadolu Lisesi	104	5,2
Bakırköy Güzel Sanatlar Lisesi	71	3,6
Ataköy Cumhuriyet Anadolu Lisesi	158	8,0
Yeşilköy Anadolu Lisesi	75	3,8
Bakırköy Anadolu İmam Hatip Lisesi	83	4,2
Başakşehir Çok Programlı Anadolu Lisesi	87	4,4
Borsa İstanbul Başakşehir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	113	5,7
Başakşehir Anadolu Lisesi	78	3,9
Başakşehir Güzel Sanatlar Lisesi	81	4,1
Gaziosmanpaşa Mevlana Anadolu Lisesi	88	4,4
Gaziosmanpaşa Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	98	4,9
Şehit Servet Asmaz Anadolu İmam Hatip Lisesi	78	3,9
Sultangazi Cumhuriyet Anadolu Lisesi	207	10,4
Sultangazi Atatürk Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	86	4,3
Sultangazi Çok Programlı Anadolu Lisesi	83	4,2
Total	1987	100,0

Tabloya göre araştırmaya, Bakırköy'den 988 kişi, Başakşehir'den 359 kişi, Gaziosmanpaşa'dan 264 kişi ve Sultangazi ilçesinden 376 kişi katılmıştır.

6.2. Katılımcıların Yaptığı Spor Branşlarının Bulguları

Tablo 2: Araştırma grubunun yaptığı spor branşları

Yaptığınız Spor Branşı Nedir Yazınız	n	%
Atletizm	65	3,3
Badminton	41	2,1
Basketbol	348	17,5
Bisiklet	41	2,1
Cimnastik	49	2,5
Futbol	404	20,3
Futsal	28	1,4
Fitness	114	5,7
Güreş	19	1,0
Karate	43	2,2
Masa Tenisi	85	4,3
Hentbol	19	1,0
Taekwondo	36	1,8
Voleybol	439	22,1
Yüzme	131	6,6
Yürüyüş	35	1,8
Tenis	51	2,6
Boks	39	2,0
Total	1987	100,0

Tabloya göre araştırmaya katılanların yaptıkları spor branşlarına dair çeşitlilikler görülmektedir. İlk üç branş sırasıyla; voleybol, futbol ve basketbol branşları olduğu görülmektedir.

6.3. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Bulguları

Tablo 3. Katılımcıların genel demografik özellikleri

Değişken	n (255)	(%)
Cinsiyet		
Kız	915	(46)
Erkek	1072	(54)
Yaş		
14 yaş	667	(33,6)
15 yaş	327	(16,5)
16 yaş	414	(20,8)
17 yaş	460	(23,2)
18 yaş	119	(6)
Sınıf		
9. sınıf	708	(35,6)
10. sınıf	353	(17,8)
11. sınıf	595	(29,9)
12. sınıf	331	(16,7)
Ailenizin Gelir Durumu		
Kötü	67	(3,4)
Orta	932	(46,9)
İyi	793	(39,9)
Çok İyi	192	(9,8)
Spor Yapma Durumu		
Haftada 1 Gün	481	(24,2)
Haftada 2 Gün	409	(20,6)
Haftada 3 Gün	629	(31,7)
Haftada 4 Gün	218	(11,0)
Haftada 5 Gün	250	(12,6)
Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz?		
1 Yıl	641	(32,3)
2 Yıl	231	(11,6)
3 Yıl	313	(15,8)
4 Yıl	278	(14)
5 Yıl	140	(7)
6 Yıl ve üzeri	384	(19,3)
Okul Takımında Oynama		
Evet	726	(36,5)
Hayır	1261	(63,5)
Spor Türü		
Bireysel Sporlar	746	(37,5)
Takım Sporları	1241	(62,5)
Babanın Eğitimi		
İlköğretim	448	(22,5)
Orta Öğretim	698	(35,1)
Yüksek Öğretim	841	(42,3)
Annenin Eğitimi		
İlköğretim	545	(27,4)
Lise	719	(36,2)
Üniversite	723	(36,4)
Aieleda Spor Yapan		
Yok	970	(48,8)
Anne	89	(4,5)
Baba	169	(8,5)
Kardeş	872	(43,1)

6.4. Çalışmaya İlişkin Yaşam Beceri Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 4. Katılımcıların yaşam becerilerinin düzeylerinin incelenmesi

Alt Boyut	Ort±Ss	Min	Maks
Zaman Yönetimi Becerisi	14,59±4,26	4	20
İletişim Becerisi	14,67±4,20	4	20
Liderlik Becerisi	18,78±5,16	5	25
Takım Çalışması	23,01±6,27	6	30
Sosyal Beceriler	14,99±4,46	4	20
Duygusal Beceriler	14,48±4,60	4	20
Amaç Belirleme Becerisi	15,57±4,31	4	20
Toplam Skor	116,09±29,79	31	155

Katılımcıların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeğinden elde edilen alt boyut ve toplam skorlarına ait bulgular Tablo 4’de sunuldu.

Tablo 5. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi

Değişken	Ort±Ss	t (1985)	p
Zaman Yönetimi			
Kız	14,22±4,34	3,529	0,000*
Erkek	14,90±4,16		
İletişim			
Kız	14,19±4,61	4,384	0,000*
Erkek	15,08±4,36		
Liderlik			
Kız	18,35±5,43	3,346	0,001*
Erkek	19,14±4,89		
Takım Çalışması			
Kız	22,38±6,60	4,088	0,000*
Erkek	23,54±5,92		
Sosyal Beceriler			
Kız	14,78±4,67	1,898	0,058
Erkek	15,16±4,26		
Duygusal Beceriler			
Kız	14,19±4,64	2,607	0,009*
Erkek	14,73±4,55		
Amaç Belirleme			
Kız	15,24±4,31	3,115	0,002*
Erkek	15,84±4,29		
Toplam			
Kız	113,38±30,41	3,763	0,000*
Erkek	118,41±29,07		

*: $p < 0,05$

Tablo 5’te katılımcıların cinsiyetine göre sosyal beceriler dışındaki diğer tüm alt boyut ve toplam skor ortalamalarında kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edildi ($p < 0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların yaş değişkenine göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi

Değişken	Ort±Ss	<i>f</i> (4,1982)	<i>p</i>	Fark
Zaman Yönetimi				
14 yaş	12,95±4,04	82,910	0,000*	14<16,17,18
15 yaş	13,35±3,79			15<16,17,18
16 yaş	15,28±4,07			16<17,18
17 yaş	16,40±4,06			17<18
18 yaş	17,74±2,76			
İletişim				
14 yaş	13,58±4,49	47,143	0,000*	14<16,17,18
15 yaş	13,41±4,29			15<16,17,18
16 yaş	14,83±4,49			16<17,18
17 yaş	16,22±4,18			17<18
18 yaş	17,68±2,82			
Liderlik				
14 yaş	17,46±4,89	42,831	0,000*	14<16,17,18
15 yaş	17,47±5,28			15<16,17,18
16 yaş	19,17±5,00			16<17,18
17 yaş	20,50±5,05			17<18
18 yaş	21,76±3,56			
Takım Çalışması				
14 yaş	21,60±6,10	31,532	0,000*	14<16,17,18
15 yaş	21,62±6,58			15<16,17,18
16 yaş	23,53±5,88			16<17,18
17 yaş	24,70±6,21			17<18
18 yaş	26,29±4,52			
Sosyal Beceriler				
14 yaş	13,90±4,47	47,972	0,000*	14<16,17,18
15 yaş	13,69±4,47			15<16,17,18
16 yaş	15,16±4,29			16<17,18
17 yaş	16,59±4,02			17<18
18 yaş	17,82±3,07			
Duygusal Beceriler				
14 yaş	13,16±4,37	69,771	0,000*	14<16,17,18
15 yaş	12,72±4,50			15<16,17,18
16 yaş	14,89±4,46			16<17,18
17 yaş	16,47±4,24			17<18
18 yaş	17,56±2,81			
Amaç Belirleme				
14 yaş	14,47±4,38	41,181	0,000*	14<16,17,18
15 yaş	14,41±4,32			15<16,17,18
16 yaş	16,01±4,08			16<17,18
17 yaş	17,01±3,99			17<18
18 yaş	17,72±2,95			
Toplam				
14 yaş	107,14±27,80	63,307	0,000*	14<16,17,18
15 yaş	106,70±29,15			15<16,17,18
16 yaş	118,90±28,62			16<17,18
17 yaş	127,91±28,83			17<18
18 yaş	136,58±20,85			

*: $p < 0,05$

Tablo 6’da katılımcıların yaşa göre tüm alt boyut ve toplam skor ortalamalarında 14 ile 15 yaş arasındaki fark hariç diğer tüm yaş kümeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edildi ($p < 0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların sınıf seviyesine göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi

Değişken	Ort±Ss	<i>f</i> (3,1983)	<i>p</i>	Fark
Zaman Yönetimi				
9. Sınıf	12,88±4,03	75,863	0,000*	9<10,11,12 10<11,12
10. Sınıf	14,52±3,91			
11. Sınıf	15,91±4,03			
12. Sınıf	15,94±4,20			
İletişim				
9. Sınıf	14,19±4,51	31,112	0,000*	9<10,11,12 10<11,12
10. Sınıf	14,36±4,32			
11. Sınıf	15,57±4,28			
12. Sınıf	15,77±4,45			
Liderlik				
9. Sınıf	17,45±5,02	32,307	0,000*	9<10,11,12 10<11,12
10. Sınıf	18,47±5,01			
11. Sınıf	19,93±4,94			
12. Sınıf	19,85±5,28			
Takım Çalışması				
9. Sınıf	21,59±6,24	26,428	0,000*	9<10,11,12 10<11,12
10. Sınıf	22,52±6,32			
11. Sınıf	24,41±5,57			
12. Sınıf	24,00±6,72			
Sosyal Beceriler				
9. Sınıf	13,81±4,54	35,692	0,000*	9<10,11,12 10<11,12
10. Sınıf	14,61±4,31			
11. Sınıf	16,02±4,11			
12. Sınıf	16,03±4,35			
Duygusal Beceriler				
9. Sınıf	13,10±4,45	51,840	0,000*	9<10,11,12 10<11,12
10. Sınıf	13,84±4,56			
11. Sınıf	15,78±4,29			
12. Sınıf	15,77±4,49			
Amaç Belirleme				
9. Sınıf	14,43±4,43	33,553	0,000*	9<10,11,12 10<11,12
10. Sınıf	15,32±4,17			
11. Sınıf	16,49±3,93			
12. Sınıf	16,59±4,25			
Toplam				
9. Sınıf	106,84±28,41	49,090	0,000*	9<10,11,12 10<11,12
10. Sınıf	113,66±28,79			
11. Sınıf	124,15±28,01			
12. Sınıf	123,97±30,77			

*: $p < 0,05$

Tablo 7’de katılımcıların sınıf düzeylerine göre tüm alt boyut ve toplam skor ortalamalarında 11 ile 12. Sınıflar arasındaki fark hariç diğer tüm sınıf seviyeleri arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar saptandı ($p < 0,05$).

Tablo 8. Katılımcıların ailelerinin ekonomik durumlarına göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi

Değişken	Ort±Ss	$f_{(3,1983)}$	p	Fark
Zaman Yönetimi				
1-Kötü	11,91±4,70	69,738	0,000*	1 < 2, 3, 4
2-Orta	13,60±4,09			2 < 3, 4
3-İyi	15,25±4,17			3 < 4
4-Çok İyi	17,54±3,03			
İletişim				
1-Kötü	12,46±5,11	59,033	0,000*	1 < 2, 3, 4
2-Orta	13,65±4,47			2 < 3, 4
3-İyi	15,33±4,34			3 < 4
4-Çok İyi	17,60±2,96			
Liderlik				
1-Kötü	17,37±5,76	61,055	0,000*	1 < 3, 4
2-Orta	17,44±5,22			2 < 3, 4
3-İyi	19,67±4,81			3 < 4
4-Çok İyi	22,01±3,62			
Takım Çalışması				
1-Kötü	21,16±7,51	46,055	0,000*	1 < 3, 4
2-Orta	21,56±6,46			2 < 3, 4
3-İyi	24,02±5,80			3 < 4
4-Çok İyi	26,36±4,29			
Sosyal Beceriler				
1-Kötü	13,50±5,29	48,866	0,000*	1 < 3, 4
2-Orta	14,01±4,59			2 < 3, 4
3-İyi	15,60±4,11			3 < 4
4-Çok İyi	17,65±3,08			
Duygusal Beceriler				
1-Kötü	12,34±4,65	64,630	0,000*	1 < 3, 4
2-Orta	13,38±4,58			2 < 3, 4
3-İyi	15,19±4,38			3 < 4
4-Çok İyi	17,60±3,24			
Amaç Belirleme				
1-Kötü	12,83±4,96	53,836	0,000*	1 < 2, 3, 4
2-Orta	14,65±4,50			2 < 3, 4
3-İyi	16,29±3,91			3 < 4
4-Çok İyi	17,92±2,79			
Toplam				
1-Kötü	101,59±32,86	73,034	0,000*	1 < 3, 4
2-Orta	108,32±29,60			2 < 3, 4
3-İyi	121,37±27,85			3 < 4
4-Çok İyi	136,71±21,05			

*: $p < 0,05$

Tablo 8’de katılımcıların ailelerinin ekonomik düzeylerine göre zaman yönetimi, iletişim ve amaç belirleme alt boyutlarında tüm düzeyler arasında ölçek skor ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilirken liderlik, ekip çalışması, sosyal beceri, duygusal beceri ve toplam skor ortalamalarında kötü ile orta

düzey arasındaki fark hariç diğer tüm ekonomik düzey kümeleri arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar tespit edildi ($p < 0,05$).

Tablo 9. Katılımcıların haftalık spor yapma durumuna göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi

Değişken	Ort±Ss	$f_{(4,1982)}$	p	Fark
Zaman Yönetimi				
1 gün/hft	12,37±4,21	87,200	0,000*	1 < 2, 3, 4, 5
2 gün/hft	13,39±4,37			2 < 3, 4, 5
3 gün/hft	16,36±3,53			3 > 5
4 gün/hft	15,89±3,52			
5 gün/hft	15,23±3,89			
İletişim				
1 gün/hft	12,56±4,63	72,373	0,000*	1 < 2, 3, 4, 5
2 gün/hft	13,67±4,56			2 < 3, 4, 5
3 gün/hft	16,50±3,59			3 > 5
4 gün/hft	16,13±3,83			4 > 5
5 gün/hft	14,48±4,47			
Liderlik				
1 gün/hft	16,15±5,67	67,170	0,000*	1 < 2, 3, 4, 5
2 gün/hft	17,90±5,02			2 < 3, 4, 5
3 gün/hft	20,69±4,14			3 > 4, 5
4 gün/hft	19,85±4,50			
5 gün/hft	19,51±4,75			
Takım Çalışması				
1 gün/hft	19,93±6,92	58,352	0,000*	1 < 2, 3, 4, 5
2 gün/hft	22,20±6,07			2 < 3, 4, 5
3 gün/hft	25,16±4,89			3 > 5
4 gün/hft	24,34±6,02			
5 gün/hft	23,62±5,94			
Sosyal Beceriler				
1 gün/hft	12,83±4,74	63,959	0,000*	1 < 2, 3, 4, 5
2 gün/hft	14,22±4,60			2 < 3, 4, 5
3 gün/hft	16,66±3,49			3 > 5
4 gün/hft	16,09±4,03			4 > 5
5 gün/hft	15,20±4,11			
Duygusal Beceriler				
1 gün/hft	12,18±4,87	65,997	0,000*	1 < 2, 3, 4, 5
2 gün/hft	13,66±4,35			2 < 3, 4, 5
3 gün/hft	16,14±3,98			3 > 5
4 gün/hft	15,66±3,75			
5 gün/hft	15,04±4,42			
Amaç Belirleme				
1 gün/hft	13,18±5,01	78,945	0,000*	1 < 2, 3, 4, 5
2 gün/hft	14,70±4,20			2 < 3, 4, 5
3 gün/hft	16,97±3,46			
4 gün/hft	16,98±2,76			
5 gün/hft	16,76±3,69			
Toplam				
1 gün/hft	99,23±32,72	89,931	0,000*	1 < 2, 3, 4, 5
2 gün/hft	109,77±28,18			2 < 3, 4, 5
3 gün/hft	128,51±23,70			3 > 5
4 gün/hft	128,51±24,21			4 > 5
5 gün/hft	119,86±26,41			

*: $p < 0,05$

Tablo 9’da katılımcıların haftalık spor yapma durumlarına göre zaman yönetimi, iletişim, liderlik, ekip çalışması, sosyal ve duygusal beceriler, amaç belirleme alt boyutlarında ve toplam skor ortalamalarında haftalık spor yapma gün sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edildi ($p < 0,05$).

Tablo 10. Katılımcıların düzenli spor yapma yılına göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi

Değişken	Ort±Ss	$f_{(4,1982)}$	p	Fark
Zaman Yönetimi				
1 yıl	12,61±4,14	81,208	0,000*	1 < 3, 4, 5, 6
2 yıl	12,63±3,84			2 < 3, 4, 5, 6
3 yıl	15,70±3,58			3 < 4
4 yıl	16,45±3,80			
5 yıl	16,18±3,95			
6 yıl ve üzeri	16,23±3,72			
İletişim				
1 yıl	12,57±4,59	69,723	0,000*	1 < 2, 3, 4, 5, 6
2 yıl	13,17±4,44			2 < 3, 4, 5, 6
3 yıl	15,67±3,93			3 < 4, 6
4 yıl	16,47±3,72			
5 yıl	16,40±3,64			
6 yıl ve üzeri	16,33±3,85			
Liderlik				
1 yıl	16,45±5,29	73,061	0,000*	1 < 3, 4, 5, 6
2 yıl	16,66±5,14			2 < 3, 4, 5, 6
3 yıl	19,87±4,60			3 < 6
4 yıl	20,55±4,38			
5 yıl	20,70±3,97			
6 yıl ve üzeri	21,04±4,11			
Takım Çalışması				
1 yıl	20,38±6,62	67,762	0,000*	1 < 3, 4, 5, 6
2 yıl	20,16±6,22			2 < 3, 4, 5, 6
3 yıl	24,38±5,67			3 < 6
4 yıl	25,25±4,99			
5 yıl	25,37±4,39			
6 yıl ve üzeri	25,47±5,11			
Sosyal Beceriler				
1 yıl	12,94±4,57	63,968	0,000*	1 < 2, 3, 4, 5, 6
2 yıl	13,72±4,63			2 < 3, 4, 5, 6
3 yıl	15,89±3,77			3 < 6
4 yıl	16,49±3,93			
5 yıl	16,59±3,72			
6 yıl ve üzeri	16,75±3,61			
Duygusal Beceriler				
1 yıl	12,42±4,43	66,093	0,000*	1 < 2, 3, 4, 5, 6
2 yıl	12,84±4,75			2 < 3, 4, 5, 6
3 yıl	15,83±3,89			
4 yıl	15,81±4,35			
5 yıl	15,97±3,88			
6 yıl ve üzeri	16,30±3,98			

Amaç Belirleme				
1 yıl	13,70±4,59			1 < 2, 3, 4, 5, 6
2 yıl	13,62±4,27			2 < 3, 4, 5, 6
3 yıl	16,73±3,59	69,775	0,000*	
4 yıl	17,05±3,57			
5 yıl	17,06±3,53			
6 yıl ve üzeri	17,26±3,38			
Toplam				
1 yıl	101,10±29,59			1 < 3, 4, 5, 6
2 yıl	102,83±28,09			2 < 3, 4, 5, 6
3 yıl	124,10±25,10	92,483	0,000*	3 < 6
4 yıl	128,10±26,18			
5 yıl	128,30±23,83			
6 yıl ve üzeri	129,40±24,04			

*: $p < 0,05$

Tablo 10'da katılımcıların geçmiş yıllarda düzenli spor yapma yıllarına göre zaman yönetimi, iletişim, liderlik, takım çalışması, sosyal ve duygusal beceriler, amaç belirleme alt boyutlarında ve toplam skor ortalamalarında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar tespit edildi ($p < 0,05$).

Tablo 11. Katılımcıların okul takımlarına katılma durumuna göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi

Değişken	Ort±Ss	t (1985)	p
Zaman Yönetimi			
Evet	17,03±3,43	21,566	0,000*
Hayır	13,18±4,04		
İletişim			
Evet	16,99±3,51	18,889	0,000*
Hayır	13,34±4,47		
Liderlik			
Evet	21,60±3,91	20,306	0,000*
Hayır	17,15±5,09		
Takım Çalışması			
Evet	26,13±4,45	18,254	0,000*
Hayır	21,20±6,45		
Sosyal Beceriler			
Evet	17,21±3,40	18,247	0,000*
Hayır	13,70±4,49		
Duygusal Beceriler			
Evet	16,91±3,77	19,510	0,000*
Hayır	13,08±4,44		
Amaç Belirleme			
Evet	17,55±3,14	16,604	0,000*
Hayır	14,42±4,47		
Toplam			
Evet	133,45±23,50	21,959	0,000*
Hayır	106,10±28,42		

*: $p < 0,05$

Tablo 11’de katılımcıların okul takım sporlarına katılım durumlarına göre tüm alt boyut ve toplam skor ortalamalarında okul takımlarına katılanlar ve katılmayanlar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edildi ($p < 0,05$)

Tablo 12. Katılımcıların bireysel ve takım sporlarına katılma durumuna göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi

Değişken	Ort±Ss	<i>t</i> (1985)	<i>p</i>
Zaman Yönetimi			
Takım Sporları	13,73±4,46	-7,057	0,000*
Bireysel Sporlar	15,11±4,04		
İletişim			
Takım Sporları	12,62±4,83	-16,775	0,000*
Bireysel Sporlar	15,90±3,79		
Liderlik			
Takım Sporları	16,39±5,77	-17,107	0,000*
Bireysel Sporlar	20,21±4,13		
Takım Çalışması			
Takım Sporları	19,66±7,01	-20,259	0,000*
Bireysel Sporlar	25,01±4,75		
Sosyal Beceriler			
Takım Sporları	13,25±4,92	-14,122	0,000*
Bireysel Sporlar	16,03±3,79		
Duygusal Beceriler			
Takım Sporları	13,43±4,98	-7,972	0,000*
Bireysel Sporlar	15,11±4,23		
Amaç Belirleme			
Takım Sporları	14,57±4,87	-8,109	0,000*
Bireysel Sporlar	16,16±3,81		
Toplam			
Takım Sporları	103,67±33,13	-15,213	0,000*
Bireysel Sporlar	123,55±24,77		

*: $p < 0,05$

Tablo 12’de katılımcıların yaptığı spor türüne göre tüm alt boyut ve toplam skor ortalamalarında takım sporlarına katılanlar ve bireysel sporlara katılanlar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edildi ($p < 0,05$).

Tablo 13. Katılımcıların babalarının eğitim durumuna göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi

Değişken	Ort±Ss	<i>f</i> (2,1984)	<i>p</i>	Fark
Zaman Yönetimi				
1-İlköğretim	12,70±4,44	162,554	0,000*	1 < 2, 3
2-Orta Öğretim	13,60±3,79			2 < 3
3-Yüksek Öğretim	16,41±3,80			
İletişim				
1-İlköğretim	13,14±4,83	90,270	0,000*	1 < 2, 3
2-Orta Öğretim	13,86±4,15			2 < 3
3-Yüksek Öğretim	16,15±4,14			
Liderlik				
1-İlköğretim	16,60±5,68	119,803	0,000*	1 < 2, 3

2-Orta Öğretim	17,89±4,69			2 < 3
3-Yüksek Öğretim	20,67±4,54			
Takım Çalışması				
1-İlköğretim	20,24±7,15			1 < 2, 3
2-Orta Öğretim	22,17±5,96	110,483	0,000*	2 < 3
3-Yüksek Öğretim	25,16±5,17			
Sosyal Beceriler				
1-İlköğretim	13,28±4,95			1 < 2, 3
2-Orta Öğretim	14,24±4,10	100,841	0,000*	2 < 3
3-Yüksek Öğretim	16,51±3,95			
Duygusal Beceriler				
1-İlköğretim	12,83±4,79			1 < 2, 3
2-Orta Öğretim	13,59±4,20	103,845	0,000*	2 < 3
3-Yüksek Öğretim	16,10±4,28			
Amaç Belirleme				
1-İlköğretim	14,06±5,06			1 < 2, 3
2-Orta Öğretim	14,74±4,00	98,961	0,000*	2 < 3
3-Yüksek Öğretim	17,05±3,62			
Toplam				
1-İlköğretim	102,88±32,79			1 < 2, 3
2-Orta Öğretim	110,11±25,99	144,559	0,000*	2 < 3
3-Yüksek Öğretim	128,09±26,44			

*: $p < 0,05$

Tablo 13’de katılımcıların babalarının eğitim durumuna göre tüm alt boyutlarda ve toplam skor ortalamalarında ilköğretim, orta öğretim ve yükseköğretim seviyelerinde istatistiki olarak anlamlı farklılıklar tespit edildi ($p < 0,05$).

Tablo 14. Katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi

Değişken	Ort±Ss	$f_{(2,1984)}$	p	Fark
Zaman Yönetimi				
1-İlköğretim	13,01±4,07			1 < 2, 3
2-Orta Öğretim	13,99±4,18	120,680	0,000*	2 < 3
3-Yüksek Öğretim	16,37±3,82			
İletişim				
1-İlköğretim	13,27±4,45			1 < 2, 3
2-Orta Öğretim	14,42±4,39	60,547	0,000*	2 < 3
3-Yüksek Öğretim	15,96±4,29			
Liderlik				
1-İlköğretim	16,97±5,23			1 < 2, 3
2-Orta Öğretim	18,34±5,01	86,249	0,000*	2 < 3
3-Yüksek Öğretim	20,57±4,65			
Takım Çalışması				
1-İlköğretim	20,97±6,57			1 < 2, 3
2-Orta Öğretim	22,55±6,23	71,593	0,000*	2 < 3
3-Yüksek Öğretim	24,99±5,43			
Sosyal Beceriler				
1-İlköğretim	13,64±4,55	62,497	0,000*	1 < 2, 3

2-Orta Öğretim	14,66±4,33			2 < 3
3-Yüksek Öğretim	16,32±4,14			
Duygusal Beceriler				
1-İlköğretim	12,82±4,56			1 < 2, 3
2-Orta Öğretim	14,25±4,44	79,364	0,000*	2 < 3
3-Yüksek Öğretim	15,96±4,29			
Amaç Belirleme				
1-İlköğretim	14,29±4,59			1 < 2, 3
2-Orta Öğretim	15,22±4,31	62,723	0,000*	2 < 3
3-Yüksek Öğretim	16,87±3,70			
Toplam				
1-İlköğretim	105,01±30,19			1 < 2, 3
2-Orta Öğretim	113,46±28,47	98,254	0,000*	2 < 3
3-Yüksek Öğretim	127,06±26,99			

*: $p < 0,05$

Tablo 14'te katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre tüm alt boyutlarda ve toplam skor ortalamalarında ilköğretim, orta öğretim ve yükseköğretim seviyelerinde istatistiki olarak anlamlı farklılıklar tespit edildi ($p < 0,05$).

Tablo 15. Katılımcıların ailesinin spor yapma durumuna göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi

Değişken	Ort±Ss	t (1974)	p
Zaman Yönetimi			
Evet	15,77±4,06		
Hayır	13,34±4,11	13,192	0,000*
İletişim			
Evet	15,81±4,18		
Hayır	13,48±4,53	11,870	0,000*
Liderlik			
Evet	20,09±4,91		
Hayır	17,41±5,05	11,965	0,000*
Takım Çalışması			
Evet	24,27±5,97		
Hayır	21,68±6,30	9,361	0,000*
Sosyal Beceriler			
Evet	15,95±4,27		
Hayır	13,97±4,43	10,136	0,000*
Duygusal Beceriler			
Evet	15,48±4,43		
Hayır	13,43±4,54	10,131	0,000*
Amaç Belirleme			
Evet	16,50±3,95		
Hayır	14,58±4,46	10,126	0,000*
Toplam			
Evet	123,90±28,60		
Hayır	107,92±28,85	12,358	0,000*

*: $p < 0,05$

Tablo 15’de katılımcıların ailesinin spor yapma durumuna göre tüm alt boyut ve toplam skor ortalamalarında aile üyeleri spor yapanlarla ve yapmayanlar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edildi ($p < 0,05$).

Tablo 16. Katılımcıların ailelerinde spor yapan yakınına göre yaşam beceri ölçeği skorlarının analizi

Değişken	Ort±Ss	$f_{(2,1127)}$	p	Fark
Zaman Yönetimi				
1-Kardeşi	15,84±4,04	17,936	0,000*	1 > 2, 3
2-Annesi	13,31±4,87			2 < 3
3-Babası	14,91±3,54			
İletişim				
1-Kardeşi	15,87±4,08	15,110	0,000*	1 > 2, 3
2-Annesi	13,64±5,13			2 < 3
3-Babası	14,73±4,11			
Liderlik				
1-Kardeşi	20,03±4,88	8,822	0,000*	1 > 2
2-Annesi	17,71±6,06			2 < 3
3-Babası	19,70±4,71			
Takım Çalışması				
1-Kardeşi	24,20±5,99	8,461	0,000*	1 > 2
2-Annesi	21,41±7,56			2 < 3
3-Babası	23,85±5,68			
Sosyal Beceriler				
1-Kardeşi	16,02±4,24	10,638	0,000*	1 > 2, 3
2-Annesi	14,23±4,91			
3-Babası	14,90±4,13			
Duygusal Beceriler				
1-Kardeşi	15,47±4,45	5,044	0,007*	1 > 2, 3
2-Annesi	14,30±4,52			
3-Babası	14,57±4,43			
Amaç Belirleme				
1-Kardeşi	16,31±4,09	2,970	0,052	
2-Annesi	15,29±4,22			
3-Babası	16,52±3,74			
Toplam				
1-Kardeşi	123,77±28,95	10,224	0,000*	1 > 2
2-Annesi	109,92±32,08			2 < 3
3-Babası	119,22±26,48			

*: $p < 0,05$

Tablo 16’da katılımcıların ailelerinde spor yapan yakınına göre amaç belirleme alt boyutu dışında diğer tüm alt boyutlarda ve toplam skor ortalamalarında kardeş, anne ve babanın spor yapma durumuna göre istatistiki olarak anlamlı farklılıklar tespit edildi ($p < 0,05$).

7. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada lise seviyesi öğrencilerde sportif etkinliklere katılan bireylerin yaşam becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla literatür bilgileri ışığında tartışılmıştır.

Araştırmaya toplamda 1987 öğrenci katılmıştır. Katılan kız öğrenci sayısı 915 (%46) ve katılan erkek öğrenci sayısı 1072 (%54) olmuştur. Çalışmaya katılan öğrenciler arasında en az katılan sınıf seviyesi 12.sınıf öğrencileri 331 kişi (%16,7) ve en fazla katılım ise 9.sınıf öğrencilerinden 708 kişi (%35,6) olarak oluşmaktadır. Katılımcıların spor yapma yılı oranları ise son 1 yıldır spor yapan öğrenciler en yüksek katılım oranı olan (%32,3) olurken, en düşük katılım ise en uzun süre spor yapan 6 yıl ve üzeri katılım oranı (%19,3) olarak görülmektedir.

Katılımcıların yaşam becerileri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelendiğinde, anlamlı fark olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre tablo 5'te katılımcıların cinsiyetlerine göre sosyal beceri alt boyutu dışında kalan diğer alt boyutlarda ve toplam skor ortalamalarında erkek ve kadın talebeler arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Bu durum literatürde farklı sonuçlar göstermektedir. Kadın öğrencilerde sosyal beceri alt boyutunun daha ileride olduğu çalışmalara da rastlanmıştır (Avşar ve Kuter, 2007; Düz ve Aslan, 2020; Kabakçı ve Fidan, 2008; Kasatura, 1991; Kurak ve Açak, 2019; Seven, 2008). Başka bir araştırma, çalışmamızın sonuçlarının aksine sporda cinsiyet kriterinin yaşam becerisi kazandırma konusunda anlamlı bir farklılık bulamamıştır (Kardağ, 2019). Konu ile alakalı yapılan çalışmalar göz önünde alınarak cinsiyet değişkeninden bağılı olmadan kişiler spor aracılığı ile yaşam becerileri seviyelerini geliştirebilirler. Düzenli olarak sportif etkinlikler yapmanın, hayat kalitesini ve diğer psikolojik değişkenleri pozitif anlamda etkisi altına aldığını belirtmiştir ve sosyal beceriler üzerinde pozitif etkisi olduğunu belirtmiştir (Reynolds ve ark., 1990). Sportif etkinliklere katıldıkları zaman arttıkça ortama uyum sağlama, yabancılık çekmeme ve çekimser davranma duygusu ortadan kalkabilmektedir. Ayrıca sosyal ortamlarda davranışlarında dışa dönüklük olmakla beraber sosyal ilişkilerin kurulabilmesi ve geliştirilebilmesi mümkün hale gelmektedir.

Araştırmanın neticesine göre tablo 6’da; araştırmanın çalışma gruplarını oluşturan 14-18 yaş grubunda bulunan öğrencilerin yaş durumlarına göre yaşam becerileri kazanmaları konusunda tüm alt boyutları olan; zaman yönetimi, iletişimi liderlik, ekip çalışması, sosyal ve duygusal beceriler, amaç belirleme toplam skor ortalamalarında 14 ile 15 yaş arasındaki fark hariç diğer tüm yaş kümeleri arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar saptandı. Çalışmamıza paralellik gösteren bulgulara rastlanmıştır (Altun ve ark., 2021; Cronin ve ark., 2018; Düz ve Aslan, 2020; Türk, 2015). Lisans seviyesi yaş gruplarında da çalışmamıza paralel olarak bütün yaş gruplarında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır (Kardağ, 2019; Yılmaz, 2020). Ortaokul seviyesinde yapılan spor yolu ile yaşam becerisi kazandırma araştırmasında, yaşam becerisi kazandırma anlamında 10-14 yaş arası yaş seviyelerinde 10 yaş gurubu yaşam becerisi alt boyutlarından iletişim, zaman yönetimi, liderlik, ekip çalışması, sosyal ve duygusal becerilerinin geliştiği bulgusuna rastlanmıştır (Taşçı, 2020). Buradan yola çıkarak sporun yaşam becerilerine etkisine bakıldığında yaş ne olursa olsun anlamlı olarak etkilediği sonucuna varabiliriz. Ayrıca bireylerin ileriki yaşlara yaşam becerilerini kazanarak gitmesini istiyorsak küçük yaşlarda spora yönlendirilmesi sağlanmalıdır.

Araştırma sonuçlarına göre tablo 7’de katılımcıların sınıf seviyesi değişkenine göre sporun yaşam becerisine katkısı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre sınıf seviyesine göre yaşam becerisi alt boyutlarının tümünde istatistiksel olarak anlamlı seviyede değişiklik görülmektedir. Sınıf seviyesine göre ortalamalar incelendiğinde tüm alt boyutlarda en yüksek ortalamanın 11. ve 12. sınıf öğrencileri olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle 11. ve 12. sınıf katılımcılarının yaşam beceriler alt boyutları olan, zaman yönetimi, iletişimi liderlik, takım çalışması, sosyal ve duygusal beceriler, amaç belirleme becerileri diğer sınıf seviyelerindeki katılımcılardan anlamlı seviyede yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca 11 sınıflardaki farkın diğer sınıflara göre yüksek çıkması, sınavdan bir yıl önce olması nedeniyle sportif etkinliklere katılımın gelecek yıl daha kısıtlı olacaklarına olan tutumları olarak düşünülmektedir. Başka bir araştırmada sınıf değişkeni açısından çıkan sonuç çalışmamızı destekler niteliktedir (Sarı, 2021). Üniversite seviyesinde de sınıf değişkeni açısından yaşam becerileri kazanma değişkenine bakıldığında çalışmamıza paralellik görülmektedir (Kardağ, 2019). Araştırmada bu seviyelerin alt sınıf

sevilerine göre üst sınıflarda farklılıkların çıkması hayat tecrübelerinin ve bilgi birikim seviyelerinin daha çok olması, spordaki tecrübelerinin ve tesirlerinin artması sebebi ile deneyimlerini hayatlarına daha kolay şekilde aktarabilmeleri sebeplerinden dolayı kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre tablo 8’de katılımcıların ailelerinin ekonomik düzeylerine göre zaman yönetimi, iletişim ve amaç belirleme alt boyutlarında tüm düzeyler arasında ölçek skor ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilirken liderlik, ekip çalışması, sosyal ve duygusal beceriler toplam skor ortalamalarında kötü ile orta düzey arasındaki fark hariç diğer tüm ekonomik düzey grupları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar saptandı. Dört kategoriye ayrılmış olan aile gelir düzeylerine göre bakıldığında yaşam becerilerinin tüm alt boyutlarında, en yüksek gelirli olanların diğer seviyelerde gelirleri olan katılımcılara göre anlamlı derece yüksek bulunmuştur. Çalışmamıza paralellik gösteren çalışmalarda gelir seviyelerine göre yüksek gelirli olanların diğer seviyelere göre zaman yönetimi, iletişim, liderlik, ekip çalışması, sosyal becer ve duygusal beceri puanları daha anlamlı çıkmıştır (Kardağ, 2019; Zeze ve Erel, 2021). Literatürde çalışmamızın tersi olan araştırmalarda bulunmaktadır. Ailenin ekonomik durumunun çocuklarına dair çıktılarına yüksek seviyede tesir etmediği görülmektedir (Mayer, 1997; Taşçı, 2020; Türk, 2015). Sonuç olarak bütün gelir seviyelerinde spora katılımın yaşam becerilerine olumlu katkı yaptığını söyleyebiliriz. Bu yüzden gelir düzeylerinin farklı olması yaşam becerilerinin kazanmada engel olmadığı görülmektedir. Okul içi sportif etkinliklere katılımı arttırarak, öğrencilerin aile gelir seviyeleri sebebi ile karşılaşacağı handikapları ortadan kaldırmanın mümkün olacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre tablo 9’da katılımcıların haftalık spor yapma durumlarına göre zaman yönetimi, iletişim, liderlik, ekip çalışması, sosyal ve duygusal beceriler, amaç belirleme alt boyutlarında ve toplam skor ortalamalarında haftalık spor yapma gün sayılarına göre istatistiki olarak anlamlı farklılıklar saptandı. Haftalık yapılan günlük spor sayısı arttıkça yaşam becerileri kazanma konusunda pozitif bir bağ oluşmaktadır. Haftada üç gün ve sonrası gün sayısı haftada bir ve iki spor yapan katılımcılara göre yaşam becerisi kazanmada daha önde görülmektedir. Literatürde

çalışmamızı destekleyen bir başka araştırmada aynı bulgulara rastlanmaktadır (Türk, 2015). Sonuç olarak, öğrencileri küçük yaştan itibaren sporu düzenli ve disiplinli bir şekilde yapılması konusunda bilinçlendirerek yaşam becerileri kazandırmak mümkün görülmektedir.

Tablo 10’da katılımcıların yaşam becerilerinde spor yapma yılına göre anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelendiğinde, geçmiş yıllarda düzenli spor yapma yıllarına göre zaman yönetimi, iletişim, liderlik, ekip çalışması, sosyal beceriler ve duygusal beceriler, amaç belirleme alt boyutlarında ve toplam skor ortalamalarında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar saptandı. Spordaki geçirilen ilk iki seneye göre üç sene ve daha çok spor yapanların yaşam becerileri kazanmada puanları anlamlı seviyede daha yüksek olarak çıkmaktadır. Sonuç olarak öğrencileri küçük yaşlardan başlayarak spora yönlendirilerek ileriki yaşlara yaşam becerilerini kazanmış şekilde hazır hale gelebilirler.

Araştırma sonuçlarına göre tablo 11’de katılımcıların okul takım sporlarına katılım durumlarına göre tüm alt boyut ve toplam skor ortalamalarında okul takımlarına katılanlar ve katılmayanlar arasında farklılığı inceleyen hipotezimizde, istatistiki olarak anlamlı farklılık saptandı. Tablo 12’de katılımcıların yaptığı spor türüne göre tüm alt boyut ve toplam skor ortalamalarında takım sporlarına katılanlar ve bireysel sporlara katılanlar lehine istatistiki olarak anlamlı farklılık saptandı. Bu durum covid döneminde öğrencilerinin sosyal hayattan uzak kalmaları sonucu olduğu düşünülmektedir. Okul sporlarına katılım ile öğrencilerde iletişim, ekip çalışması ve saygı gibi yaşam becerilerini ve bu değerleri öğrenebileceklerine ve başka ortamlara transfer edebileceklerine inandıkları görülmüştür (Camiré ve Trudel, 2010). Okul sporlarına katılan öğrencilerin ders notlarını olumlu etkilediği, mesleki istekler ve benlik saygıları üzerine olumlu neticelere ulaşmışlardır (Fox ve ark., 2010). Bir başka araştırmada üniversitede futbol takımına giren öğrencilerde fiziksel gelişimin yanında okul başarılarını da arttırdığı gözlemlenmiştir (Rothschild ve ark., 2012). Başka bir araştırmada sportif etkinlikler yapmayan ile takım ve bireysel spor yapan talebelerin sosyal beceri seviyeleri karşılaştırılmış ve toplam puanlarda iletişim becerisi, duygusal beceri, sosyal beceri, çevreye duyarlılık, sosyal kontrol alt boyutlarında spor yapanların lehinde anlamlı sonuçlar ortaya çıkmıştır (Yıldırım, 2011). Spor yapan

gençlerin sosyal beceri düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha fazla olduğu ve özgüven seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Arslanoğlu, 2018).

Tablo 13 ve tablo 14’te katılımcıların babalarının ve annelerinin eğitim durumuna göre yaşam becerileri tüm alt boyutlarda ve toplam skor ortalamalarında ilköğretim, orta öğretim ve yükseköğretim düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı farklılıklar saptandı. Ebeveyn eğitim seviyesi arttıkça farklılıkların arttığı gözlemlenmiştir. Yapılan bir araştırmada sporun sosyal beceri üzerindeki etkisinin araştırılması sonucunda aile eğitim seviyesi ile sosyal beceri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Erdoğan ve ark., 2014). Çalışmamıza paralellik gösteren başka çalışmalarda spor yapan öğrencilerin aile eğitim seviyeleri değişkenine göre iletişim becerisi seviyesinde anlamlı farklara rastlanmıştır. Öğrenim seviyesi arttıkça yaşam becerisi kazanma da aynı paralellik görünmekte ve tüm alt boyutlarında yüksek puanlar görülmektedir (Çağlayan, 2004; Sarı, 2021; Ulukan, 2012). Sakarya ilinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin spor yapmada ve spora yönlendirilmesinde ailenin eğitim seviyesi arttıkça öğrenci üzerindeki etkisinin ve spora olan tutumunu olumlu olarak etkilediği bulgusuna rastlanmıştır (Kotan ve ark., 2009). Sonuç olarak, eğitim düzeyi yüksek ebeveynlerin çocuklarını spora diğer eğitim seviyelerine göre daha çok sevk ettiklerini, bunun da kendi yaşamlarında bulundukları sosyal çevrelerinin etkisi ile çocuklarını yönlendirdiklerini ve bunun sonucu olarak o çocuklarda yaşam becerileri daha çok görüldüğü söylenebilir.

Tablo 15’te katılımcıların ailesinin spor yapma durumuna göre tüm alt boyut ve toplam skor ortalamalarında aile üyeleri spor yapanlarla ve yapmayanlar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık saptandı.

Tablo 16’da katılımcıların ailelerinde spor yapan yakınına göre amaç belirleme alt boyutu dışında diğer tüm alt boyutlarda ve toplam skor ortalamalarında kardeş, anne ve babanın spor yapma durumuna göre istatistiki olarak anlamlı farklılıklar saptandı. Tablo 15 ve 16 sonuçlarına göre ailesi spor yapan çocukların spora yönelmesi daha kolay olduğu sonucuna varılabilir ve böylelikle bu ailelerin çocukları diğer çocuklara göre yaşam becerisi kazanmada daha önde olacağı öngörülmektedir.

Öneriler:

Spor insanları hem fiziki hem de mental anlamda pozitif olarak etkilerken onların yaşam becerilerinin kazandırılması ve geliştirilmesi konusunda önemli yer tutmaktadır. Bu becerileri kazanan ve geliştirebilen kişilerin yaşamları ve günlük yaşam etkinliklerinde birçok faaliyeti kolaylıkla yerine getirebilmektedir. Bu nedenle sporun toplumun genelinde yaygın hale gelmesi için ebeveynlerin bilinçlenmesi, okullarda derste ve ders dışı egzersizlerde yaşam becerisi kazandırmaya yönelik yapılması sağlanmalıdır. Ancak ülkemizdeki okulların fiziki şartları ve yaşanan coğrafi bölgedeki imkânsızlıklar (açık ve kapalı spor tesisleri, spor araç gereçleri vb.) söz konusu yaşam becerilerini bireylere kazandırmak anlamında yetersiz kılmaktadır.

Bilhassa ekonomik şartları düşük olan bireylerin okul dışında da spor yapmaları konusunda; yerel yönetimler, gençlik spor il ve ilçe müdürlükleri, sivil toplum kuruluşları aracılığıyla yapılacak faaliyetlerle, sağlıklı biçimde gelişmeleri sağlanarak gizil güçlerinin ortaya çıkarılması ve risk grubu içindeki bireyleri sportif etkinliklere yönlendirerek suç işlemlerini engelleyip onları zararlı huylardan uzak tutma hedeflenmelidir. Böylelikle gençlerin bedensel ve bilişsel yönden pozitif anlamda gelişmeleri ve toplumda sağlıklı kişiler olarak yer almaları sağlanabilir.

Küçük yaşlardan itibaren çocuklarda spor bilincini oluşturabilmek için etkinliklerin oyun merkezli olması önemlidir. Ebeveynler, sağlıklı olmak için spor yapma konusunda özendirilirse çocuklarının da spora yönelmesi kolaylaşacaktır.

Okullardaki beden eğitimi ve spor ders saatlerinin ve egzersiz saatlerinin artması, arzu edilen yaşam becerilerinin kazandırılması için önem arz etmektedir. Bu hususta ki yetersizliği okul dışı spor etkinliklerine yönlendirerek tamamlanabilir.

Gençlerin gelişmesinde büyük yer kaplayan öğretmenlerin ve antrenörlerin de yaşam becerisi eğitim programı eğitimi alması, sporcuların üzerindeki gelişimleri ve değişimlerinde olumlu katkı sağlayacaktır.

Ülkemizde sporun yaşam becerisini geliştirme hususunda çok az adet çalışma bulunmaktadır. Başka ülkelerde yaşam becerisi konusunda yapılan çalışmalarda genellikle spor ve sporcular üzerinde yapılmıştır. Bu anlamda ülkemizde bu

Çalışmaların yapılması bu konunun anlaşılması ve spora olan ilginin artması konusunda faydalı olacaktır.

Bu tür çalışmalar ülkemizin farklı bölge ve şehirlerinde olmak üzere tüm eğitim seviyelerinde yapılarak sonuçlar literatüre eklenmelidir.



8. KAYNAKLAR

- Açak, M. (2006). *Physical Education Teacher Handbook*. Morpa Publication.
- Açak, M., & Düz, S. (2018). Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(9), 74-86.
- Adair, J., & Adair, T., (1996). *Zaman Yönetimi, Çeviren:Bengi Güngör*. Öteki Yayınevi.
- Altun, M., Büyükçelebi, H., & Savaş, S. (2021). Spor Yapan Liseli Öğrencilerin Yaşam Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (İstanbul Bakırköy İlçe Örneği). *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 29(1), 52-62.
- Anıl, D., Özer Özkan, Y., & Demir, E. (2015). *PISA 2012 araştırması ulusal nihai rapor*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı OSDGM.
- Aracı, H. (1999). *Okullarda Beden Eğitimi*. Bağırhan Yayınevi.
- Arslanoğlu, C. (2018). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kars ili örneği)*. Akademisyen Kitabevi.
- Avcıoğlu, H. (2007). *Etkinliklerle Sosyal Beceri Öğretimi*. Kök Yayıncılık.
- 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.
- Bacanlı, H. (2014). Sosyal Beceri Eğitimi. *İçinde Sosyal Beceri Eğitimi*. Pegem Akademi.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikoloji. Sporsal Kuram Dizisi*. Bağırhan Yayınevi.

- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Trans: C. İkizler.
- Bayrakçı, Y. V. (2008). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*. Klasmat Matbaacılık.
- Benson, P. L., Leffert, N., Scales, P. C., & Blyth, D. A. (1998). Beyond the 'village' rhetoric: Creating healthy communities for children and adolescents. *Applied developmental science*, 2(3), 138-159.
- Biçer, T. (2016). *Yaşamda ve Sporda Doruk Performans: Başarının Zihinsel Dinamikleri*. Beyaz Yayınları.
- Biçer, T. (2021). *NLP Kişisel Liderlik*. Beyaz Yayınları.
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2004). Life skills training: Empirical findings and future directions. *Journal of Primary Prevention*, 25(2), 211-232.
- Brackett, M., & Mayer, D. (2003). *Convergent, Discriminant, and Incremental Validity of Competing Measures of Emotional Intelligence*.
- Bredemeier, B. J., Shields, D. L., & Shields, D. L. (1986). Moral growth among athletes and nonathletes: A comparative analysis. *The Journal of Genetic Psychology*, 147(1), 7-18.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of educational psychology*, 83(3), 405.
- Brown, N. W. (2013). *Psikolojik danışmanlar için psiko-eğitsel gruplar hazırlama ve uygulama rehberi (Çev.Vahap Yorgun)*. Anı Yayıncılık.
- 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.
- Burrus, J., Jackson, T., Xi, N., & Steinberg, J. (2013). *Identifying the most important 21st century work force competencies: An analysis of the Occupational Information Network (O* NET)*. *ETS Research Report Series*,. 2013(2), i-55.

- Burton, D., Naylor, S., & Holliday, B. (2001). Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. *Handbook of sport psychology*, 2, 497-528.
- Çağlayan, A. (2004). *12-15 Yaş Grubu Spor Yapan Öğrencilerle Spor Yapmayan Öğrencilerin Okul Başarıları Yönünden Karşılaştırılması (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi.*
- Çaha, Ö. (2000). *Spora Yaslanarak Bir Nefes Alma*. Beta Yayınevi.
- Camire M, Trudel P, F. T. (2009). *High school athletes' perspectives on support, communication, negotiation and life skill development. Qual Res Sport Exerc*, 1(1): 72-88. 14.
- Camiré, M., & Trudel, P. (2010). High school athletes' perspectives on character development through sport participation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(2), 193-207.
- 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.
- Canel, A. N. (2012). *Aile yaşam becerileri 2. basım, . EDAM Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi.*
- CARICOM, & UNICEF. (1999). *Health and family life education: empowering young people with skills for healthy living. An Information Package. Bridgetown, Barbados*. 9-14.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise Psychology: The key concepts*. Routledge.
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2004). Positive youth development in the united states: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *The Annals of the American Academy of. Political and Social Science*, 591(1), 98–124.
- Cater, M., & Jones, K. Y. (2014). Measuring perceptions of engagement in teamwork

- in youth development programs. *Journal of Experiential Education*, 37(2), 176-186.
- Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel review*.
- Cotterill, S. T., & Fransen, K. (2016). Athlete leadership in sport teams: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 116–133.
- Creed, P. A., Patton, W., & Prideaux, L. A. (2007). Predicting change over time in career planning and career exploration for high school students. *Journal of adolescence*, 30(3), 377-392.
- Crites, J. O., & Savickas, M. L. (1996). Revision of the career maturity inventory. *Journal of career assessment*, 4(2), 131-138.
- Cronin, L., & Allen, J. (2015). Developmental Experiences and Well-Being in Sport: The Importance of the Coaching Climate. *The Sport Psychologist*, 29(1), 62–71.
- 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.
- Cronin LD, A. J. (2017). *Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. Psychol Sport Exerc*, 28: 105-19.
- Cüceloğlu, D. (1997). *İyi Düşün Doğru Karar Ver* (18. Baskı). Sistem Yayıncılık.
- Danish SJ, Forneris T, Hodge K, H. I. (2004). *Enhancing youth development through sport. World Leisure*. 3, 38–49.
- De Church, L. A., & Mesmer-Magnus, J. R. (2010). The cognitive underpinnings of effective teamwork: A meta-analysis. *Journal of applied psychology*, 95(1), 32-53.

- De Waal, A., & Van Der Heijden, B. I. (2015). The role of performance management in creating and maintaining a high-performance organization. *Journal of Organization Design*, 4(1), 1-11.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. Nobel Kitabevi.
- Durukan, H., & Öztürk, H. İ. (2004). *Sınıf Yönetimi*. HD Yayıncılık.
- 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.
- Eccles, J. S., & Barber, B. L. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters?. *Journal of adolescent research*, 14(1), 10-43.
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of social issues*, 59(4), 865-889.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 1-21.
- Erdem, R. (1999). *Yöneticiler için zaman yönetimi. Modern Hastane Yönetimi*.
- Erdem, R., Pirinçci, E., & Dikmetaş, E. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışları ve Bu Davranışların Akademik Başarı ile İlişkisi. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 167-177.
- Erdoğan, E., Sözen, H., & Cevahircioğlu, B. (2014). Farklı Spor Branşındaki Üniversite öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi. *The Journal of International Social Research*, 7(33), 828–834.
- Erdoğan, İ. (2011). *İletişimi Anlamak* (4. Baskı). Pozitif Matbaacılık.

- Eren, E., (1996). *Organizasyon ve Yönetim* (3. Baskı). Beta Basım Yayım.
- Faupel, A. (2003). *Emotional literacy: assessment and intervention: ages 11 to 16. User's guide. GL Assessment.*
- Fişek, K. (1998). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Dünya'da Türkiye'de Spor Yönetimi*. Bağırhan Yayınevi.
- Fox, C. K., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D., & Wall, M. (2010). Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of school health*, 80(1), 31-37.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical education & sport pedagogy*, 10(1), 19-40.
- Fraser-TJ, & Côté, J. (2009). *Understanding Adolescents' Positive and Negative Developmental Experiences in Sport*. *Sport Psychol.* 23–23.
- Fruchter, R. (2001). Dimensions of teamwork education. *International Journal of Engineering Education*, 17(4/5), 426-430.
- Gardner, B. S., & Korth, S. J. (1998). A framework for learning to work in teams. *Journal of Education for Business*, 74(1), 28-33.
- Gazioğlu, İ. A. E., & Canel, A. N. (2015). Bağımlılıkla mücadelede okul temelli bir önleme modeli. *Türkiye Yeşilay Cemiyeti Dergisi*, 2 (2), 5-44.
- Gezer, E. D., Aslan, C. S., Dalkıran, O., & Kılıçgil, E. (2017). Farklı Spor Branşlarındaki Elit Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin Seçilmiş Değişkenler Açısından Karşılaştırılması-Comparison of Social Skill Levels of Elite Sportsmen at Different Sports Branches According to Selected Variables. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(22), 251-258.
- Gnepp, J., & Hess, D. L. (1986). Children's understanding of verbal and facial display

rules. *Developmental psychology*, 22(1), 103.

Göksün, D. O., & Kurt, A. A. (2017). Öğretmen Adaylarının 21. yy. Öğrenen Becerileri Kullanımları ve 21. yy. Öğreten Becerileri Kullanımları Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Bilim*, 190(42), 107–130.

Goleman, D. (2017). *What Makes a Leader?(Harvard Business Review Classics)*. Harvard Business Press.

Gomes, A. R., & Marques, B. (2013). Life skills in educational contexts: testing the effects of an intervention programme. *Educational Studies*, 39(2), 156–166.

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.

Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(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., Chung, Y., Smith, P., & White, J. (2006). Future directions in coaching life skills: Understanding high school coaches' views and needs. *Athletic Insights: The Online Journal of Sports Psychology*, 18(3).

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., & Voelker, D. K. (2010). Youth sport leadership development: Leveraging the sports captaincy experience. *Journal of sport psychology in action*, 1(1), 1-14.

- Gresham, F. M., Van, M. B., & Cook, C. R. (2006). Social skills training for teaching replacement behaviors: Remediating acquisition deficits in at-risk students. *Behavioral Disorders*, 31(4), 363-377.
- Güven, M., & Yeşil, S. (2011). *İşletmelerde Zaman Yönetimi, 2. Baskı. Çağdaş Yönetim Yaklaşımları İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar* (İ. Bakan) (ed.)). Beta Basım AŞ.
- Güvenç, G., & Aktas, V. (2006). Ergenlik Döneminde Yaş, Toplumsal Cinsiyet, Bireysel ve İlişkisel Tutumlar, Benlik Değeri ve Yaşam Becerilerine İlişkin Algı Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 45.
- Hall, P., & Weaver, L. (2001). Interdisciplinary education and teamwork: A long and winding road. *Medical education*, 35(9), 867-875.
- Hansen, D. M., Larson, R. W., & Dworkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of research on adolescence*, 13(1), 25-55.
- Hellison, D. (2000). Serving underserved youth through physical activity. Youth development and physical activity. *Linking universities and communities*, 31-50.
- Hellison, D. R., & Cutforth, N. J. (1997). *Extended day programs for urban children and youth: From theory to practice*.
- Hodge, K., & Danish, S. (1999). *Promoting Life Skills for Adolescent Males through Sport. Handbook of Counseling Boys and Adolescent Males: A Practitioner's Guide*.
- Hodge, K. P. (1989). Character-building in sport: Fact or fiction. *New Zealand Journal of Sports Medicine*, 17(2), 23-25.
- Holt, NL.Tink, Lisa N.Mandigo, James 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., 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 Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49.
- Holt NL. (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.*
- IFRC ve RCS. (2013). *International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. Life skills skills for life a handbook. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Reference Centre for Psychosocial Support Blegdamsvej. Denmark.*
- İşler, H. (2001). *Beden Eğitimi ve Spor Bilgileri El Kitabı*. Lazer Ofset Matbaa.
- Jones, M. I., Lavalley, D., & Tod, D. (2011). Developing communication and organization skills: The ELITE life skills reflective practice intervention. *The sport psychologist*, 25(2), 159-176.
- Jonker, L., & Elferink-Gemser, M. T., Visscher, C. (2011). The role of self-regulatory skills in sport and academic performances of elite youth athletes. *Talent Development & Excellence*, 3(2), 263-275.
- Judge, T. A., Bono, J. E., Erez, A., & Locke, E. A. (2005). Core self-evaluations and job and life satisfaction: the role of self-concordance and goal attainment. *Journal of applied psychology*, 90(2), 257.
- Kabakçı, Ö. F., & Fidan, K. (2008). 6-8. Sınıftaki Öğrencilerin Sosyal- Duygusal Öğrenme Becerilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”. *Eğitim Ve Bilim Dergisi*, 33(148), 77-86.
- Kandır, A., & Alpan, U. Y. (2008). Okul öncesi dönemde sosyal-duygusal gelişime anne-baba davranışlarının etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(14), 33–38.

- Kardağ, A. (2019). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Yaşam Becerileri ve Sosyal Bütünleşme İlişkisinin İncelenmesi*.
- Kasatura, İ. (1991). *Okul Başarısından Hayat Başarısına*. İstanbul Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kat, H. (2009). *Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması*. Erciyes üniversitesi.
- Kaya, Z. (2006). *Öğretim teknolojileri ve materyal geliştirme*. (2.Baskı). Pegem A Yayıncılık.
- Kılıç, Z. (2015). *Hayat bilgisi dersinde öğrencilerin yaşam becerilerinin geliştirilmesinde etkin öğrenme uygulamaları*. Anadolu Üniversitesi.
- Koç, B., Terzi, Y., & Gül, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri İle Kişilerarası Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 4(1), 369-390.
- Kocabaş, İ., & Gökbaş, M. (2003). Eğitimde Takım Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 28(130), 8-15.
- Koch, R. (2021). *80 20 Kuralı*. Doğan Yayınları.
- Kotan, Ç., Hergüner, G., & Yaman, Ç. (2009). İlköğretim Okullarında Okuyan Sporcu Öğrencilerin Spor Yapmalarında Okul ve Aile Faktörünün Etkisi Sakarya İl Örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 49-58.
- Kotlyar, I., Krasman, J., Fiksenbaum, L. (2021). Virtual high-fidelity simulation assessment of teamwork skills: How do students REACT?. *Journal of Research on Technology in Education*, 53(3), 333-352.
- 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.
- Lerner, R. M., Fisher, C. B., & Weinberg, R. A. (2000). Toward a Science for and of

the People: Promoting Civil Society Through the Application of Developmental Science. *Child Development*, 71(1), 11-20.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (1984). Goal setting: A motivational technique that works!. *Prentice Hall*.

Martinez, P. (2001). *Great Expectations: Setting Targets for Students. The Agency Reports. Learning and Skills Development Agency, Regent Arcade House, 19-25 Argyll Street London W1F 7LS.*

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). *The Intelligence of Emotional Intelligence*. 17(4), 433-442.

Mayer, S. E. (1997). What Money can't Buy: Family income and children's life chances. *Harvard University Press*.

McCallister, S. G., Blinde, E. M., & Weiss, W. M. (2000). Teaching Values and Implementing Philosophies: *Dilemmas of the Youth Sport Coach. Physical educator*, 57(1), 35.

Mengütay, S. (1997). *Morpa Spor Ansiklopedisi. Cilt, 2*.

Milli Eğitim Bakanlığı. (2018). *MEB Vizyon 2023 Belgesi*. 55–64.

Muallimoğlu, N. (1998). *Çocuklara ve Gençlere Beden Eğitimi*. Avcıol Basım.

Oğuz, T. (2012). *Bireylerarası İletişim. İletişim Bilgisi içinde Ed. Nezh Orhon ve Ufuk Eriş*). *Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları*.

Önder, A. (2003). *Okul Öncesi Çocuklar için Eğitici Drama Uygulamaları*. Morpa Kültür Yayınları.

Otrav, N. (2005). *Sporun Sosyalleşmeye Etkileri. Spor Eğitiminin ve Performansının Felsefi Temelleri Sempozyumu*.

Özbey, Ç. (2006). *Çocuk Gelişiminde Yaşanan Sorunlar*. İnkılap Kitabevi.

- Özbey, S. (2009). Anaokulu ve Anasınıfı Davranış Ölçeği'nin (PKBS-2) Geçerlik Güvenirlik Çalışması ve Destekleyici Eğitim Programının Etkisinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- PAHO. (2000). *Pan American Health Organization. Tobacco-free Youth: A "life skills" primer. Pan American Health Organization. 28-39.*
- 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.
- Petitpas, A. J., Cornelius, A. E., Van Raalte, J. L., & Jones, T. (2005). A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. *Sport psychologist, 19(1)*.
- Pinkney, J. W., Bozik, C. M., Kapes, J. T., Mastie, M. M., & Whitfield, E. A. (1994). *Career development inventory: a review. A counselor's guide to career assessment instruments. 3*, 263-267.
- Pujar, L. L., & Patil, S. S. (2016). Life skill development: educational empowerment of adolescent girls. *RA Journal of Applied Research, 2(5)*, 2394-6709.
- Review, H. B. (2019). *HBR Duygusal Zekâ Serisi Özgün Liderlik*.
- Reynolds, K. D., Killen, J. D., Bryson, S. W., Maron, D. J., Taylor, C. B., Maccoby, N., & Farquhar, J. W. (1990). Psychosocial Predictors of Physical Activity in Adolescents. *Preventive medicine, 19(5)*, 541-551.
- Rhee, J., Parent, D., & Basu, A. (2013). The Influence of Personality and Ability on Undergraduate Teamwork and Team Performance. *Springer Plus, 2(1)*(1-14.).
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2013). *Örgütsel Davranış, (Çev. Ed.: İnci Erdem)*. Nobel.
- Rothschild-Checroune, E., Gravelle, F., Dawson, D., Karlis, G. (2012). Balancing Academic and Athletic Time Management: A Qualitative Exploration of First

- Year Student Athletes' University Football Experiences. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 35(2), 243-261.
- Rubin, R. B., & Morreale, S. P. (1996). Setting Expectations for Speech Communication and Listening. *New Directions for Higher Education*, (96), 19-29.
- Saarni, C. (1999). *The Development Of Emotional Competence*. Guilford press.
- Şahan, H. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü*. Selçuk Üniversitesi.
- Salas, E., Burke, C. S., & Cannon-Bowers, J. A. (2000). Teamwork: Emerging principles. *International Journal of Management Reviews*, 2(4), 339-356.
- Sarı, H. G. (2021). *Lise Öğrencilerinin Çoklu Zeka Alanları ve Sporda Yaşam Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yozgat Bozok Üniversitesi.
- Schilling, D. (2009). *İlköğretim 1. Basamak Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Beceri Eğitimi Uygulamaya Yönelik Pratik Bir Model ve 50 Aktivite*. Çeviren Karahan F, Yalçın M, Yılmaz M, Sardoğan ME. Maya Akademi.
- Şentürk, A. R., & Nazlı, S. (2014). Yaşam Becerileri Eğitim Programının Boşanmış Aile Çocuklarının Uyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14 (33), 127-153.
- Seven, S. (2008). Yedi - Sekiz Yaş Çocuklarının Sosyal Becerilerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (2), 151-174.
- Sevim, Y. (1997). *Antrenman Bilgisi*. Tutibay Ltd. Şti.
- Sharma, S. (2003). Measuring life skills of adolescents in a secondary school of Kathmandu: an experience. *Kathmandu University medical journal (KUMJ)*, 1(3), 170-176.

- Shipman, K. L., Zeman, J. L., & Stegall, S. (2001). Regulating emotionally expressive behavior: Implications of goals and social partner from middle childhood to adolescence. *Child Study Journal*, 31(4), 249–269.
- Şirin, E. F., Mülazımoğlu, O., Bektaş, F., & Erdoğdu, M. (2008). 2004–2007 Yılları Arasında Okul Sporları Disiplin Kurulu Kararların Değerlendirilmesi: Ankara İli Örneği. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 3(1), 30–41.
- Smith, H. W. (1998). *Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası. Çeviren: Adalet Çelbiş*. Sistem Yayıncılık.
- Smith, K. A. (1996). Cooperative learning: Making “groupwork” work. *New directions for teaching and learning*, (67), 71-82.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Curtis, B. (1979). Coach effectiveness training: A cognitive-behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sport coaches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 59-75.
- Smoll, F. L., Smith, R. E., Barnett, N. P., & Everett, J. J. (1993). Enhancement of children’s self-esteem through social support training for youth sport coaches. *Journal of applied psychology*, 78(4), 602.
- Strachan L, Côté J, D. J. (2011). A new view: Exploring positive youth development in elite sport contexts. *Qual Res Sport Exerc Health*, 3(1): 9-32.
- Strom, P., & Strom., R. D. (2011). Teamwork skills assessment for cooperative learning. *Educational Research and Evaluation*, 17, 233–251.
- Sümbüloğlu, K., & Sümbüloğlu, V. (2012). *İstatistik Kitabı (16. baskı)*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Sunay, H. (2009). *Spor yönetimi: Ders Kitabı*. Gazi Kitabevi.
- Taşçı, M. (2020). *Ortaöğretimde Sportif Faaliyetlere Katılımın Bireyin Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. İnönü Üniversitesi.

- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Eylül kitabevi ve yayınevi.
- Turhan, B., Er, G., Çam, İ., & Er, N. (2005). *Okullarda Yarışmalı Sportlara Analitik Yaklaşım. Spor Eğitiminin ve Performansının Felsefi Temelleri Sempozyumu*.
- Türk, A. (2015). *Sporun Gençlerin Yaşam Becerileri Kazanmasına ve Geliştirmesine Yönelik Etkisi: 3 x 3 Basketbol Turnuvası Örneği*.
- Ulukan, H. (2012). *İletişim Becerilerinin Takım ve Bireysel Sporculara Olan Etkisi*. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- UNESCO. (1984). *Hükümetler Arası Beden Eğitimi Tavsiye Kararları. Madde: 2*. Btgm Yayını.
- Van den Bossche, P., & Gijssels, W. H., Segers, M., & Kirschner, P. A. (2006). *Social and cognitive factors driving teamwork in collaborative learning environments: Team learning beliefs and behaviors. Small group research*. 37(5), 490-521.
- Walker, H. M., Kavanagh, K., Stiller, B., Golly, A., Severson, H. H., & Feil, E. G. (1998). First step to success: An early intervention approach for preventing school antisocial behavior. *Journal of emotional and behavioral disorders*, 6(2), 66-80.
- WHO. (2009). *World Health Organization. Preventing violence by developing life skills in children and adolescents. World Health Organization*,.
- World Health Organization. (1997). *Life skills education in schools: Programme on mental health. World Health Organization*.
- World Health Organization. (1999). *Partners in Life Skills Education: Conclusions for a United Nations inter-agency meeting. Retrieved from*
- World Health Organization (WHO). (1997). *Training Workshops for the Development and Implementation of Life Skills Programmes* (ss. 5–119).

- Wright, A., & Côté, J. (2003). A retrospective analysis of leadership development through sport. *The sport psychologist*, 17(3), 268-291.
- Yalçın, S. (2018). 21. Yüzyıl Becerileri ve Bu Becerilerin Ölçülmesinde Kullanılan Araçlar ve Yaklaşımlar. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 51(1), 183-201.
- Yalçıntaş-Sezgin, & E. Ulus, L. (2018). “Ergen Bireylerin Reaktif- Proaktif Saldırganlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”. 604.
- Yavuz, K. E. (2004). *Ergenlik döneminde yaşam becerileri eğitimi program ve uygulamaları*. Ceceli Yayınları.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yetim, A. (2006). *Sosyoloji ve Spor*. Morpa Kültür Yayınları Ltd.
- Yetim, A. (2010). *Sosyoloji ve Spor* ((4. Baskı)). Berikan Yayınevi.
- Yıldırım, S. (2011). *Lisanslı Olarak Takım Sporunu ve Bireysel Spor Yapan ile Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Yıldız, Y. (2019). *Bireysel ve Takım Sporcularının Sportif Karakterlerinin ve Zekâ Boyutlarının Sportif Başarı Motivasyonları Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Yılmaz, A. (2020). Sporun Farklı Eğitim Kademelerindeki Sporcu-Öğrencilerin Yaşam Becerilerine Etkisi: Karma Araştırma Yaklaşımı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(3), 1233–1243.
- Zalewski, M., Lengua, L. J., Wilson, A. C., Trancik, A., & Bazinet, A. (2011). Associations of coping and appraisal styles with emotion regulation during preadolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110(2), 141-158.

Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 27(2), 155-168.

Zeman, J., & Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child development*, 67(3), 957-973.

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.



10. BİLİSEL FAALİYETLER

Makale

- 1- Altun, M., Birtürk, A., & Soykan, A. (2020). Türkiye ve Dünyada Fitness Salonu Müşteri Beklentileri: Sistematiik Bir Derleme. *ÇOMÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 34–47.
- 2- Altun, M., Büyükçelebi, H., & Savaş, S. (2021). Spor Yapan Liseli Öğrencilerin Yaşam Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (İstanbul Bakırköy İlçe Örneği). *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 29(1), 52–62.
- 3- Altun, M., Karademir, T., & Yorulmazlar, Mehmet, M. (2021). Lise Öğrencilerinin Türkiye Süper Ligindeki 3 Büyüklere Olan Güvenlerinin İncelenmesi (İstanbul Bakırköy İlçe Örneği). *ÇOMÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 1–17.
- 4- İlbak, İ., & Altun, M. (2020). Sedanter Olmayan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *ÇOMÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 11–19.
- 5- Paçal, A., Altun, M., & Kurak, K. (2021). Lise Öğrencilerinin Engelli Bireylere Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (İstanbul Avrupa Yakası İl Örneği) Alev. *ÇOMÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 10–2

Bildiri (Poster veya Sözel)

- 1- Altun, M., Afyon, Y. A., & Mülazımoğlu, O. (2020). Tabata Antrenmanının Genç Futbolcuların Bazı Fiziksel ve Motorik Özelliklerine Etkisi. *18. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 07-09 Kasım*, 203. (Sözel Sunum).
- 2- Altun, M., Büyükçelebi, H., & Açak, M. (2020). İspanya La Liga’da Futbol ve Teknik Parametrelerin Analizi. *1. International Hazar Scientific Research Congress, 18-22 September*, 32–35. (Sözel Sunum).
- 3- Altun, M., Yorulmazlar, Mehmet, M., & Açak, M. (2021). Lise Öğrencilerinde Spor Etkinliklerine Katılımın Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *II. International Hazar Scientific Research Congress, 10-12 April*, 107–112. (Sözel Sunum).

11. EKLER

Ek:1 Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği

Açıklama: Aşağıda sporun yaşam becerilerine katkısını belirlemeye yönelik çeşitli ifadeler verilmiştir. Söz konusu ifadeye hangi oranda katılıyorsanız, lütfen karşısındaki 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: Mehmet ALTUN

Üniversite: Marmara Üniversitesi

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

E-posta :

Birinci Bölüm: Kişisel Bilgi Formu

Okul Adı :.....

Yaşınız?

Cinsiyet: () Erkek () Bayan

() 9 Sınıf () 10.sınıf () 11.sınıf () 12. Sınıf

Size göre Aile Gelir durumu : () Kötü () Orta () İyi () Çok iyi

Spor Yapma Durumu (Haftada kaç defa) : () 1 () 2 () 3 () 4 () 5

Düzenli olarak kaç yıldır spor yapıyorsunuz? : () 1yıl () 2 yıl () 3yıl () 4yıl

() 5yıl () 6 yıl ve fazlası

Okul Takımında Oynuyor musunuz: () Evet () Hayır

Yaptığınız Spor Türü : () Takım Sporları () Bireysel Sporlar

Yaptığınız Spor Branşı:.....

Babanın Eğitimi : () Okur-Yazar Değil () Okur-Yazar () İlköğretim () Lise () Üniversite

Annenin Eğitimi : () Okur-Yazar Değil () Okur-Yazar () İlköğretim () Lise () Üniversite

Ailenizde spor yapan var mı? () Evet () Hayır

Cevabınız evet ise bu soruyu cevaplayınız? Ailemde
.....spor yapar.

İkinci Bölüm: Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği

Lütfen yaptığınız sporun aşağıda listelenen becerileri öğretme durumunu işaretleyiniz.

Sıra No	Bu spor banaöğretti.	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 şeklini 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 yedi 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 Anket ve Araştırma İzni (İstanbul İl MEM)



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-59090411-20-36744472
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Mehmet ALTUN)

11/11/2021

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) Marmara Üniversitesinin 24.09.2021 tarihli ve 110608 sayılı yazısı.
c) Müdürlüğümüz Araştırma ve Anket Komisyonunun 04.11.2021 tarihli tutanağı.

Araştırma Konusu : Lise Öğrencilerinde Spor Etkinliklerine Katılımın Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi
Araştırma Türü : Anket
Araştırma Yeri : İstanbul
Araştırma Kişiler : Lise Öğrencileri
Araştırmanın Süresi : 2021 - 2022 Eğitim ve Öğretim Yılı

Yukarıda bilgileri verilen araştırmanın; 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa aykırı olarak kişisel veri istenmemesi, öğrenci velilerinden açık rıza onayı alınması, yüz yüze eğitime geçmiş olan kurumlarımızda, Covid-19 tedbirlerinin araştırma ve ilgili kurum idarelerince alınması, bilimsel amaç dışında kullanılmaması, bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılmaması ve araştırma bittikten sonra 2 (iki) hafta içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim ve öğretimi aksatmayacak şekilde, ilgi (a) genelge esasları dâhilinde uygulanması kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Levent YAZICI
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
11/11/2021
Dr. Hasan Hüseyin CAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:
1- İlgi (b) Yazı ve Ekleri (2 Sayfa)
2- İlgi (c) Tutanak (1 Sayfa)

Ek:3 İstanbul İl MEM Anket Araştırma Komisyonu Değerlendirme

Sayfa 1 / 2

İstanbul İl MEM Eğitim Müdürlüğü ANKET ARAŞTIRMA KOMİSYONU DEĞERLENDİRME FORMU									
ARAŞTIRMA SAHİBİNİN									
Adı Soyadı:	Fahret ALIÖZ								
Kurumu / Üniversitesi:	Platane Üniversitesi								
Araştırma Yapılacak İl:	İstanbul								
Araştırma Yapılacak Eğitim Kurumu ve Kademesi:	...Ortaokul...								
Araştırmanın Konusu:	Uso Öğrencilerinde Spor Etkinliklerine Katılımı Yapan Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi								
Üniversite / Kurum Onayı:	Var								
Veri Toplama Araçları:	Anket								
MEM 21/01/2020 tarih ve 1563990 sayılı 2020/2 Genelge Kapsamında Araştırma, Yargıma ve Sosyal Etkinlik Üzerinde Dikkat Edilecek Hususlar									
Maddeler	Uygun	Uygun Değil	Maddeler	Uygun	Uygun Değil	Maddeler	Uygun	Uygun Değil	
2020/2 Genelgenin 1. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 2. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 3. Maddesi	☐	☐	
2020/2 Genelgenin 4. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 5. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 6. Maddesi	☐	☐	
2020/2 Genelgenin 7. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 8. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 9. Maddesi	☐	☐	
2020/2 Genelgenin 10. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 11. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 12. Maddesi	☐	☐	
2020/2 Genelgenin 13. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 14. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 15. Maddesi	☐	☐	
2020/2 Genelgenin 16. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 17. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 18. Maddesi	☐	☐	
2020/2 Genelgenin 19. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 20. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 21. Maddesi	☐	☐	
2020/2 Genelgenin 22. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 23. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 24. Maddesi	☐	☐	
2020/2 Genelgenin 25. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 26. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 27. Maddesi	☐	☐	
2020/2 Genelgenin 28. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 29. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 30. Maddesi	☐	☐	
2020/2 Genelgenin 31. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 32. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 33. Maddesi	☐	☐	
2020/2 Genelgenin 34. Maddesi	☐	☐							
KOMİSYON GÖRÜŞÜ									
Veri toplama araştırma yöntemi-öğretimi akutanayacak şekilde gerçekleştirilmiştir istatistik ile ilgili olarak uygulanması ve araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izni alınmadan kamuoyuyla paylaşılması kopuluyla yargılamasında bir sakınca bulunmamaktadır ☐ bulunmamaktadır ☒									
Komisyon Kararı: <u>Uygun</u>						Oybirliğiyle Alınmıştır.			
anarsoyca									

02.11.2021

ANKET FORMU aşağıdaki gibidir:

Değerli katılımcı;

Bu anket çalışması, Marmara üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doç. Dr. Mehmet Mustafa YORUĞMAZLAR danışmanlığında Mehmet ALTUN tarafından Doktora tezi kapsamında yaptığımız bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinde spor etkinliklerine katılmanın yaşam becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

Aşağıda sporun yaşam becerilerine katkısı belirlemeye yönelik çeşitli ifadeler verilmiştir. Söz konusu ifadeye hangi oranda katılıyorsanız, lütfen karşısındaki ilgili sütunu 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: Mehmet ALTUN

Üniversite: Marmara Üniversitesi

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

E-posta: sporakademisi@hotmail.com

BİRİNCİ BÖLÜM: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Okul Adı

Yaşınız?

Cinsiyet: () Erkek () Kadın

() 9. Sınıf () 10. sınıf () 11. sınıf () 12. Sınıf

Size göre Aile Gelir durumu : () Kötü () Orta () İyi () Çok iyi

Spor Yapma Durumu (Haftada kaç defa) : () 1 () 2 () 3 () 4 () 5

Düzenli olarak kaç yıldır spor yapıyorsunuz? () 1 yıl () 2 yıl () 3 yıl () 4 yıl

() 5 yıl () 6 yıl ve fazlası

Okul Takımında Oynuyor musunuz: () Evet () Hayır

Yaptığınız Spor Türü () Takım Sporları () Bireysel Sporlar

Yaptığınız Spor Branşı:

Babanın Eğitimi : () Okur-Yazar Değil () Okur-Yazar () İlköğretim () Lise

() Üniversite

Annenin Eğitimi : () Okur-Yazar Değil () Okur-Yazar () İlköğretim () Lise

() Üniversite

Ailenizde spor yapan var mı? () Evet () Hayır

Cevabınız evet ise bu soruyu cevaplayınız? Ailemdespor yapar.

İKİNCİ BÖLÜM: SPORUN YAŞAM BECERİLERİNE ETKİSİ ÖLÇEĞİ

Lütfen yaptığınız sporun aşağıda listelenen becerileri öğretme durumunu işaretleyiniz.

Sıra No	Bu spor bana	Öğretti	Hic	Cok az	Biraz	Fazla	Cok 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 şekli değiştirmeyi,						
20	Bir sohbeti başlatmayı,						
21	Çeşitli sosyal ortamlarla etkileşim kurmayı,						
22	Yardım istemeden başkalarına yardım etmeyi,						
23	Grup aktivitelerine katılmayı,						



24	Duygularımı 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 yedi 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.

5. YAYGIN ETKİ - KATMA DEĞER / EXPECTED IMPACT

YAYGIN ETKİ TABLOSU / EXPECTED IMPACT TABLE

Yaygın Etki Türleri	Tezden Öngörülen/Beklenen Çıktı, Sonuç ve Etkiler
Bilimsel/Akademik Etkiler (Makale, Bildiri, Kitap)	MAKALE, BİLDİRİ
Uygulamaya Yönelik Etkiler (In, Prototip Üretim, Patent, Faydalı Model, Üretim İzni, Çeşitli Tesçilli, on-off/Start-up Şirket, Görsel/İşitsel Arşiv, Envanter/Veri Tabanı/Belgeleme Üretimi, Telifle Korumalı Olan Eser, medyada Yer Alma, Fuar, Proje Pazarı, Çalıştay, Eğitim vb. Bilimsel Etkinlik, Tez Sonuçlarını Kullanacak Kurum/Kuruluş, vb. diğer yaygın etkiler)	Araştırmanın neticesinde toplanan verilerle, sportif aktivitelere katılan liseli öğrencilerin yaşam becerilerinde ne şekilde değişiklik olduğu belirlenmeye çalışılacaktır. Bunun sayesinde spor vasıtasıyla elde edilen yaşam becerileri ayrıntılı bir şekilde izlenerek, liseli öğrencilerin gelişim evrelerini açıklayan ve tahmini öngören kuram, çerçeve ve sistemleri açıklayabilmek basitleşecektir. Literatür araştırıldığında, ülkemizdeki genç bireylerin spor vasıtasıyla kazandıkları yaşam yeteneklerini belirleyen ve değerlendirmelerde bulunan ayrıntılı çalışmalara gereksinim olduğu görülmüştür. Bundan dolayı, bu çalışma ile liseli gençlerin yaşam becerileri, sosyal becerileri ve duygusal becerileri, iletişim becerileri, önderlik yeteneği, zamanı doğru yönetebilme, grup çalışması ve hedef belirleyebilme gibi çeşitli alt boyutlardan meydana gelen bir yapı kapsamında ayrıntılı bir biçimde araştırarak, sportif etkinliklere katılan liseli öğrencilerin ihtiyaç duydukları veya sahip oldukları yaşam becerilerinin belirlenmesi çok önemlidir. Literatürde çalışmanın konusu ilgili ayrıntılı ve geçerli araştırmalara ihtiyaç duyulduğu görüldüğünden çalışmanın, alanyazına ve bu konuda araştırma yapmak isteyen araştırmacılara da katkıda bulunacağı beklenmektedir. Ülkemizde yaşam becerileri üzerine yapılan akademik araştırmalar konunun daha iyi anlaşılmasına fayda sağlayacaktır. Akademik çalışmaların yaşam becerilerine olan etkisi ve geliştirmesi üzerine yapılan çalışmalar sporun yaşam becerilerine ve geliştirilmesine olan etkisi üzerine yapılan çalışmalardan daha fazladır. Dolayısıyla bu çalışma sporun yaşam becerileri üzerine olan etkisinin toplum tarafından daha iyi anlaşılmasına fayda sağlayacaktır.

Ek: 4 Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği Kullanma İzni

Ölçek Kullanım İzni



1,01,2021 Cum 19:26

Yaşam Becerileri Ölçeği Son ...
19 KB

Değerli Mehmet ALTUN

Geliştirmiş olduğum "Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği" nizi tez çalışmamda kullanmandan son derece memnun olduğumu ifade ederim. Ölçeğin soru formu ekte olup çalışmalarında başarılar dilerim. İyi çalışmalar.

Dr. Mahmut AÇAK
İnönü Üniversitesi -Spor Bilimleri Fakültesi/ Inonu University Faculty of Sport Science

...

Yanıtla İlet



Mehmet A.
Kime: Mahmut AÇAK

1,01,2021 Cum 19:20

Sayın Hocam; ben Mehmet Altun.
Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi- Spor Yöneticiliği Bölümü Doktora Öğrencisiyim. Yapmış olduğunuz çalışma sonucu hazır hale getirdiğiniz "Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği" nizi tez çalışmamda kullanmak istiyorum. Eğer sizin için sakıncası yoksa ölçek ile ilgili bilgileri paylaşırsanız?
İyi çalışmalar, saygılarımla.