



**BELEDİYEDE ÇALIŞAN PERSONELİN YAŞAM
BECERİLERİNİN SPORTİF AKTİVİTE VE
FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Alpaslan CÖMERT

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

2023

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

**BELEDİYEDE ÇALIŞAN PERSONELİN YAŞAM BECERİLERİNİN SPORTİF
AKTİVİTE VE FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

(Investigation of The Life Skills of The Staff Working in The Municipality in Terms of Sports
Activity and Different Variables)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Alpaslan CÖMERT

Danışman: Doç. Dr. İzzet UÇAN

Erzurum
Şubat, 2023

KABUL VE ONAY TUTANAĞI SAYFASI

Alpaslan CÖMERT tarafından hazırlanan “Belediyede Çalışan Personelin Yaşam Becerilerinin Sportif Aktivite ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı çalışması 29/07/2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

Aslı Islak İmzalıdır.

Danışman: Doç. Dr. İzzet UÇAN

Atatürk Üniversitesi

Aslı Islak İmzalıdır.

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU

Atatürk Üniversitesi

Aslı Islak İmzalıdır.

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

/ / 2023

Aslı ıslak imzalıdır

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Belediyede Çalışan Personelin Yaşam Becerilerinin Sportif Aktivite ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

08 / 02 / 2023

Alpaslan CÖMERT

Aslı Islak İmzalıdır.

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun / ... / tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun / ... / tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Tez konusunun belirlenmesinde ve tamamlanmasında kıymetli katkılarından dolayı danışman hocam **Sayın Doç. Dr. İzzet UÇAN**'a teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmamda yardımını ve desteğini her daim yanımda hissettiğim, tezde dikkat etmem gereken noktalarla ilgili bilgisinden ve deneyiminden yararlandığım **Sayın Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU** ve **Arş. Gör. Emirhan KAN**'a teşekkür ederim.

Erzurum Büyükşehir Belediyesinde eğitim düzeyini daha da ileri taşıma noktasında personeli her zaman destekleyen, lisansüstü eğitim yapmamda önümü açan ve gerekli izinlerin verilmesinde kolaylık sağlayan **Erzurum Büyükşehir Belediye Başkanı Sayın Mehmet SEKMEN** Bey'e en kalbi duygularıyla teşekkür eder ve saygılarımı sunarım.

Çalışmanın uygulama sürecinde yardımlarını esirgemeyen, kritik noktalarda olumlu yönde destekleyen Erzurum Büyükşehir Belediye Genel Sekreter Yardımcısı **Köksal YAVUZ**'a, İnsan Kaynakları Şube Müdürü **Mine SARAÇOĞLU**'na teşekkür ederim.

Çalışma süresince her zaman yanımda olan Makine İkmal Müdürü **Sayın Fatih DALLI** 'ya, Anket çalışmasının başarılı bir şekilde gerçekleşmesine katkı sağlayan Erzurum Büyükşehir Belediyesi personeli mesai arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Bu zorlu süreçte ve hayat yolculuğumda desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen değerli eşime ve çocuklarıma teşekkürlerimi sunarım.

Alpaslan CÖMERT

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BELEDİYEDE ÇALIŞAN PERSONELİN YAŞAM BECERİLERİNİN SPORTİF AKTİVİTE VE FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Alpaslan CÖMERT

Şubat 2023, 72 Sayfa

Amaç: Çalışmanın amacı, belediyede çalışan personelin yaşam becerilerinin sportif aktivite ve farklı değişkenler açısından incelenerek, değişkenler arasında farklılık olma ve sürekli değişken ile ilişki durumları tespit edilmesidir.

Yöntem: Yapılan bu bilimsel çalışma, nicel araştırma yöntemi olan tarama modeli ile yapılmıştır. Veri toplamak için likert tipi ölçekten faydalanılmıştır. “Likert tipi” ölçeklerle yapılan betimsel ve ilişkisel model araştırmalarda eğitimle ilişkili konularda genellikle kullanıldığı görülmektedir (Karadağ, 2010).

Bulgular: Araştırmanın bulgularına göre personellerin cinsiyet değişkenine göre yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasında stres ve duygular ile başa çıkma, yaratıcı ve eleştirel düşünme ve iletişim ve kişilerarası ilişkiler alt boyutlarında kadın ve erkek personel arasında farklılık olduğu sonucu tespit edilmiştir. Bu boyutlarda kadın personelin yaşam beceri düzeylerinin erkek personelden yüksek olduğu gözlenmektedir. Personellerin yapmakta oldukları sportif aktivite türü değişkenine göre yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç: Katılımcıların haftalık sportif aktivite yapma süresi değişkeni ile yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasında yapılan analiz sonucuna göre, yaşam becerileri ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların belediyede çalışmaktan mutlu olma durumları ile yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasında stres ve duygular ile başa çıkma, empati ve öz farkındalık ve karar verme ve problem çözme alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık tespit edilen bu boyutlarda belediyede çalışmaktan mutlu olan personelin yaşam beceri düzeylerinin belediyede çalışmaktan mutlu olmayan personelden yüksek olduğu gözlenmektedir. Yaratıcı ve eleştirel düşünme ve iletişim ve kişilerarası ilişkiler alt boyutlarında ise belediyede çalışmaktan mutlu olma durumları arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Spor, Yaşam Becerileri, Sportif Aktivite, Belediye

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

INVESTIGATION OF THE LIFE SKILLS OF THE STAFF WORKING IN THE MUNICIPALITY IN TERMS OF SPORTS ACTIVITY AND DIFFERENT VARIABLES

Alpaslan CÖMERT

February 2023, 72 Pages

Purpose: The aim of this study is to examine the life skills of the personnel working in the municipality in terms of sportive activity and different variables, and to present suggestions by determining the differences between the variables and their relationship with the continuous variable. It is important to examine the current life skill levels in terms of different variables in order for the personnel working in the municipality to provide more efficient service and to continue the life process positively.

Method: This scientific study was carried out with the survey model, which is a quantitative research method. Likert type scale was used to collect data. It is seen that descriptive and relational model studies conducted with “Likert-type” scales are generally used in education-related subjects (Karadağ, 2010).

Findings: According to the findings of the study, according to the t-test analysis conducted between the sub-dimensions of the life skills scale according to the gender variable of the personnel participating in the study, it was determined that there was a significant difference between the female and male personnel in the sub-dimensions of coping with stress and emotions, creative and critical thinking and communication and interpersonal relations. . It is observed that the life skill levels of the female personnel are higher than the male personnel in these dimensions, where a significant difference has been determined. It was determined that there was no significant difference in all sub-dimensions according to the results of the t-test analysis made between the sub-dimensions of the life skills scale according to the type of sportive activity of the personnel participating in the study.

Result: According to the results of the analysis made between the participants' weekly sporting activity duration variable and the sub-dimensions of the life skills scale, it was determined that there was no significant difference in all sub-dimensions of the life skills scale. It has been determined that there is a significant difference in the sub-dimensions of coping with stress and emotions, empathy and self-awareness, and decision making and problem solving between the participants' satisfaction with working in the municipality and the sub-dimensions of the life skills scale. It is observed that the life skill levels of the personnel who are happy to work in the municipality are higher than the personnel who are not happy to work in the municipality in these dimensions, where a significant difference is detected. In the sub-dimensions of creative and critical thinking and communication and interpersonal relations, it was found that there was no significant difference between being happy to work in the municipality.

Keywords: Sports, Life Skills, Sports Activity, Municipality

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI SAYFASI	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	i
TEŞEKKÜR	i
ÖZ.....	i
ABSTRACT	i
İÇİNDEKİLER.....	i
TABLolar DİZİNİ.....	i
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	i
BİRİNCİ BÖLÜM.....	2
Giriş	2
Araştırmanın Amacı ve Önemi	4
Araştırmanın Alt Problemleri.....	4
İKİNCİ BÖLÜM	6
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	6
Yaşam Becerileri.....	6
Karar verme becerileri	10
Problem çözme becerileri.....	10
Empati kurma becerileri.....	10
Öz farkındalık becerileri.	11
İletişim becerileri.	11
Kişilerarası iletişim becerileri.	12
Duygularla başa çıkma becerileri.....	12
Stresle başa çıkma becerileri.....	12
Yaratıcı düşünme becerileri.	12
Eleştirel düşünme becerileri.....	13
Kişisel Sorumluluk.....	13
Üst biliş.	15
Hesap verme sorumluluğu.....	16
Sosyal sorumluluk.....	16
Spor	17
Atletizm.....	19

Literatürde Bulunan İlgili Çalışmalar	21
Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.	21
Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.	25
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	27
Yöntem	27
Araştırmanın Amacı	27
Bu çalışmanın amacı, belediyede çalışan personelin yaşam becerilerinin sportif aktivite ve farklı değişkenler açısından incelenerek, çalışmanın çıktıları sonucunda öneriler sunulması amaçlanmıştır.	27
Araştırma Yöntemi.....	27
Araştırmanın Modeli	27
Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	27
Veri Toplama Araçları	27
Yaşam Becerileri Ölçeği	28
Verilerin Analizi.....	28
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	29
Bulgular	29
BEŞİNCİ BÖLÜM	42
Tartışma Sonuç ve Öneriler.....	42
Tartışma ve Sonuç.....	42
Öneriler.....	48
KAYNAKÇA	49
EKLER	59
EK 1. Etik Kurul Onayı.....	59
EK-2. İzin Belgesi.....	60
ÖZGEÇMİŞ.....	61

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik Dağılımı</i>	29
Tablo 2. <i>Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı</i>	30
Tablo 3. <i>Katılımcıların Eğitim Düzeyleri</i>	30
Tablo 4. <i>Katılımcıların Medeni Durumları</i>	30
Tablo 5. <i>Katılımcıların Aile Yapıları</i>	30
Tablo 6. <i>Katılımcıların Belediyede Çalışmaktan Mutlu Olma Durumları</i>	31
Tablo 7. <i>Katılımcıların Mevkileri/Statüleri</i>	31
Tablo 8. <i>Katılımcıların Sportif Aktivite Yapma Durumları</i>	31
Tablo 9. <i>Sportif Aktivite Türleri</i>	31
Tablo 10. <i>Katılımcıların Sportif Aktivite Süreleri (Haftalık)</i>	32
Tablo 11. <i>Sportif Aktivite Amaçları</i>	32
Tablo 12. <i>Katılımcıların Yaş Ortalamaları</i>	32
Tablo 13. <i>Katılımcıların Kişisel ve Aile Toplam Aylık Gelir Ortalamaları</i>	32
Tablo 14. <i>Katılımcıların Belediyede Çalışma ve Haftalık Mesai Süreleri Ortalamaları</i>	33
Tablo 15. <i>Cinsiyete Göre Katılımcıların Yaşam Becerileri Ölçeği Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları</i>	33
Tablo 16. <i>Katılımcıların Yaşları ile Yaşam Becerileri Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları</i>	34
Tablo 17. <i>Katılımcıların Eğitim Düzeyine Göre Katılımcıların Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları</i>	34
Tablo 18. <i>Katılımcıların Medeni Duruma Göre Katılımcıların Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları</i>	35
Tablo 19. <i>Katılımcıların Kişisel ve Aile Toplam Aylık Gelir Düzeyleri ile Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları</i>	36
Tablo 20. <i>Katılımcıların Aile Yapısına Göre Katılımcıların Sosyal Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları</i>	36
Tablo 21. <i>Katılımcıların Belediyede Çalışma Süreleri (yıl) ve Haftalık Çalışma Süreleri (saat) ile Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları</i>	37

Tablo 22.	<i>Katılımcıların Belediyede Çalışmaktan Mutlu Olma Durumlarına Göre Katılımcıların Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları</i>	37
Tablo 23.	<i>Katılımcıların Görev Yapmakta Olduğu Mevki/Statüye Göre Katılımcıların Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları</i>	38
Tablo 24.	<i>Katılımcıların Sportif Aktivite Yapma Durumlarına Göre Katılımcıların Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları</i>	39
Tablo 25.	<i>Katılımcıların Yapmakta Olduğu Sportif Aktivite Türüne Göre Katılımcıların Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları</i>	40
Tablo 26.	<i>Katılımcıların Haftalık Yapmakta Oldukları Sportif Aktivite Süresine Göre Katılımcıların Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları</i>	40
Tablo 27.	<i>Katılımcıların Sportif Aktivite Yapma Amaçlarına Göre Katılımcıların Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları</i>	41

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

EÖF	: Empati ve Öz Farkındalık
F	: Tek yönlü ANOVA kritik değeri
İKAİ	: İletişim ve Kişilerarası İlişkiler
KVPÇ	: Karar Verme ve Problem Çözme
p	: Anlamlılık Düzeyi
r	: Korelasyon
s	: Standart Sapma
SDBÇ	: Stres ve Duygular ile Başa Çıkma
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
t	: Bağımsız gruplar arası t-testi kritik değeri
$\bar{x}$	: Aritmetik ortalama
YED	: Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme
KHK.	: Kanun Hükmünde Kararname

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre yaşam becerileri, “çözümlemeyen çatışmalarla başa çıkma, otoriteyle başa çıkma, öz farkındalık, yaratıcı düşünme, karar verme, eleştirel düşünme, stresle başa çıkma, müzakere, değerleri netleştirme, baskıya direnme, hayal kırıklığıyla başa çıkma, ileriye planlama, empati, duygularla başa çıkma, atılganlık, aktif dinleme, saygı, hoşgörü, güven, paylaşım, sempati, şefkat, sosyallik, özsaygı, sorunları çözme, arkadaş/ilişki kurma ve sürdürme ve işbirliğini” içeren insan sağlığının yapı taşıdır (WHO, 2009). Yaşam becerileri, kişinin yaşamının yönetiminde problem çözme davranışlarının uygun ve sorumlu bir şekilde kullanılmasıdır. Bu tanımın altında yatan varsayımlar ve değerler, kişisel, sosyal, mesleki ve toplumsal yaşamlarında kendi kendilerini engelleyen davranışlarda bulunan birçok insanın, bu alanlarda yetkinliği karakterize eden becerilerden yoksun oldukları için bocalamaktadırlar (Conger & Cameron, 1981).

Yaşam becerileri, “sporda kolaylaştırılabilen veya geliştirilebilen ve spor dışı ortamlarda kullanılmak üzere aktarılabilen hedef belirleme, duygusal kontrol, öz saygı ve sıkı çalışma etiği gibi içsel kişisel varlıklar, özellikler ve beceriler” olarak tanımlanır (Gould & Carson, 2008). Son zamanlarda, “yaşam becerileri” kavramı, spor ile ilgili gelişimsel problemlerin kavramlaştırılması amacıyla kullanılmaya başlanmıştır. Buradan hareketle yaşam becerileri, gündelik yaşamın zorluklarıyla baş edebilmek için kişide bulunması gereken beceriler olarak tanımlanmaktadır (Hodge & Danish, 1999). Sporun yaşam becerilerini geliştirmesinin birkaç nedeni vardır. İlk olarak, sporda performans mükemmelliği ile hayatta kişisel mükemmellik arasında bir benzerlik vardır ve spor ve spor dışı alanlarda başarılı performans için gerekli zihinsel beceriler arasında belirgin bir benzerlik vardır (Danish ve ark., 2005). İkincisi, sporda öğrenilen becerilerin çoğu diğer yaşam alanlarına aktarılabilir. Spordaki bu beceriler, sporcunun baskı altında karar verebilmesi, problem çözebilmesi, iletişim kurabilmesi, hedef belirleme ve feed back gibi becerileri içerir. Üçüncüsü, çoğu genç, toplumumuzda yaygın bir faaliyet olduğu için sporla tanışır. Spor becerileri ve yaşam becerileri gösteri, modelleme ve uygulama yoluyla aynı şekilde öğrenilir (Orlick & McCaffrey, 1991). Bu nedenle, beceri kazanımını teşvik etmenin en uygun yolunun spor ve yaşam becerileri öğretimini entegre etmek olduğu öne sürülmüştür (Petlichkoff, 2004).

Son dönemde sporun yaşam becerisi üzerindeki etkisi araştırmacıların oldukça ilgisini çekmiştir. Bu bağlamda literatürde sporun yaşam becerisi ile ilişkini araştıran çalışmalara rastlamak mümkündür (Yiğitsoy, 2002; Savaş, 2001; Holt ve ark., 2008; Gould, 2006; Lerner, 2005; Larson, 2000). Kişisel sorumluluğu olan insanlar aranır ve çevrelerinde sevilirler. Sorumluluk duygusuna sahip bu kişilerin daha belirgin amaçları olduğu, daha çalışkan oldukları, işlerini daha az erteledikleri, görevlerine daha fazla bağlılık gösterdikleri, daha az kaygı gösterdikleri ve daha iyi performans sergiledikleri bilinmektedir (Buğdaycı, 2019).

Yaşam becerileri yaşamın her alanında ihtiyaç duyduğumuz kişisel ya da toplumsal olarak öğrenilebilen ya da öğretilen tüm gelişim alanlarını kapsayan beceriler olarak ifade edilmektedir (Danish et al., 2005; Cashmore, 2008).

Yaşadığımız zaman diliminde kişiler vakitlerinin büyük bir kısmını çalıştıkları kurumlarda harcamaktadır. İş yaşamı yalnızca bireyin parasal veya fiziksel gereksinimlerini karşılayabilmek için değil, sosyal gereksinimlerini ve statülerini kazanabilmeleri için de lazım olan bir işleyiş olagelmıştır. Bu arzuların karşılanması yaşam becerisi kavramının önemini artırarak çalışanların hem iş hem sosyal hayatları üzerindeki etkinliğini artırmaktadır.

Çalışanların maruz kaldıkları güçlüklerle baş edebilmelerinde etkili olan önemli faktörlerden birini de yaşam becerilerinin oluşturduğu göz önüne alınmalıdır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) (1997) yaşam becerilerini, kişilerin gündelik hayatın güçlükleri ve istekleriyle verimli bir biçimde üstesinden gelebilmesini sağlayan pozitif ve uyarlanabilir beceriler şeklinde açıklamıştır. Kolburan & Tosun (2011) ise yaşam becerilerini, bireyin bulunduğu değişim ve gelişim periyotunu pozitif bir biçimde değiştirebilmesi ve geliştirebilmesi açısından kazanması lazım olan beceriler şeklinde tanımlamıştır.

Son zamanlarda, işleyişte olan eğitim programlarında yaşam becerileri önemli bir biçimde yer almaktadır. Bu konuda eğitim gören kişi sayısındaki artma, kişilerin yaşamlarının her geçen gün daha karmaşık bir şekil alması, becerikli yetişen kişilere duyulan gereksinimin fazlalaşması eğitim öğretim sürecinde de yaşam becerilerinin ön plana çıkmasına olanak sağlamıştır (Mutluer, 2013).

Bu çalışmalarda sporun yaşam becerisine olumlu etkisinin olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca literatürde, belediye personellerin yaşam becerilerinin sportif aktivite ve farklı değişkenler açısından inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Bu doğrultuda çalışmanın amacı, belediyede çalışan personelin yaşam becerilerinin sportif aktivite ve farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı, belediyede çalışan personelin yaşam becerilerinin sportif aktivite ve farklı değişkenler açısından incelenerek, çalışmanın çıktıları sonucunda öneriler sunulması amaçlanmıştır. Belediyede çalışan personelin daha verimli hizmet sunması ve yaşam sürecini olumlu devam ettirebilmesi için mevcut yaşam beceri düzeylerinin sportif aktivite ve farklı değişkenler açısından incelenmesi önem teşkil etmektedir.

Araştırmanın Alt Problemleri

Belediyede çalışan personelin yaşam becerileri düzeylerinde;

- Cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?
- Eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?
- Medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?
- Aile yapısı değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?
- Belediyede mutlu olma durum değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?
- Görev yaptığı mevki/statü değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?
- Sportif aktivite yapma değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?
- Yapmakta olduğu sportif aktivite türü değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?
- Sportif aktivite yapma süresi değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?
- Sportif aktivite yapma amacı değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?
- Yaş arasında ilişki var mıdır?
- Kişisel gelir düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Aile toplam gelir düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Belediyede çalışma süreleri arasında ilişki var mıdır?
- Belediyede haftalık toplam çalışma süreleri arasında ilişki var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

Belediyede çalışan personelin yaşam becerileri düzeylerinde;

H₁ Cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

H₁ Eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

H₁ Medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

H₁ Aile yapısı değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

H₁ Belediyede mutlu olma durum değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

H₁ Görev yaptığı mevki/statü değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

H₁ Sportif aktivite yapma değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

H₁ Yapmakta olduğu sportif aktivite türü değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

H₁ Sportif aktivite yapma süresi değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

H₁ Sportif aktivite yapma amacı değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

H₁ Yaş arasında ilişki vardır.

H₁ Kişisel gelir düzeyleri arasında ilişki vardır.

H₁ Aile toplam gelir düzeyleri arasında ilişki vardır.

H₁ Belediyede çalışma süreleri arasında ilişki vardır.

H₁ Belediyede haftalık toplam çalışma süreleri arasında ilişki vardır.

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Yaşam Becerileri

Yaşam becerileri ile ilgili literatür tarandığı zaman ilgili terimler ya açıklanmamış ya da onlara yeteri kadar bir açıklama getirilmediği görülmüştür. Spor araştırmaları yoluyla yaşam becerilerini sarsan bir sorun, yaşam becerilerinin ve ilgili terimlerin genellikle tam olarak tanımlanmamasından kaynaklanmaktadır. Örneğin ilgili literatüre bakıldığında olumlu gençlik gelişimi, sosyal-duygusal büyüme ve yaşam becerileri gelişimi gibi terimler görülmektedir. Genellikle bu terimler açıkça tanımlanmamıştır veya çok az açıklama ile basitçe birbirinin yerine kullanılmaktadır. Anahtar terimleri işlevsel hale getirmek önemlidir çünkü herhangi bir olgunun bilimsel olarak çalışabilmesi için öncelikle açıkça tanımlanması gerekir (Gould & Carson, 2008).

Sürekli olarak gelişmekte ve değişmekte olan dünya ile açığa çıkan ihtiyaçları karşılayabilmek için kişilerin farklı beceriler ve belirli bir yeterliğe sahip olmaları gerekmektedir. Bunlardan en önemlisi yaşam becerileri olabilir.

Yaşam becerileri kişilerin özel yaşamları ya da çalışma hayatları gibi farklı ortamlarda başarılı olmalarını sağlar. Kişiler bu beceriler sayesinde yaşamını sürdürdüğü ortama uyum sağlayarak yaşam kalitesini iyileştirir (Danish et al., 2004). Kişilerin günlük yaşantılarındaki karşılaştıkları olumsuz deneyimlerle başa çıkmasını sağlar. Kişilerin yaşamlarını daha üretken geçirerek mutlu olmalarını sağlar (Hendricks, 1996).

Yaşam becerileri davranışsal (akranlar ve yetişkinlerle etkili iletişim kurma), bilişsel (etkili kararlar verme), kişilerarası (iddialı olma) veya içsel (hedef belirleme) olabilir. Ortamlar bireyden bireye değişir ve bu nedenle başarılı olmanın ne anlama geldiğinin tanımı hem bireyler hem de çevreler arasında farklılık gösterecektir (Danish et al., 2005).

Aynı çevrede bulunan bireyler; halihazırda sahip oldukları yaşam becerileri, diğer kaynaklar ve gerçek ya da algılanan fırsatları nedeniyle muhtemelen birbirlerinden farklı olabilirler. Bu nedenle farklı yaş, etnik ve/veya ırk grupları veya ekonomik statüdeki bireyler için ihtiyaç duyulan yaşam becerileri muhtemelen farklı olacaktır. Bu farklılıklara karşı duyarlı olmak gerekli olmakla birlikte tüm bireylerin bilmesi gereken bir dizi temel yaşam becerisinin

olduğunu ve birçok bireyin bir ortamda öğrenilen yaşam becerilerini diğer ortamlara etkili bir şekilde uygulayabileceğini kabul etmek de önemlilik arz etmektedir (Danish, 1997).

Yaşam becerileri terimi genel olarak geniş bir yetenek ve yeterlilik olarak tanımlanabilir. Eğitim, sağlık ve sosyal alanlarında yaygın olarak kullanılmaktadır. Kişilerin günlük yaşamın taleplerine ve zorluklarına karşılık uyum sağlama ve olumlu yetenekleri kapsayan psikososyal yeterliklerdir. Yaşam becerilerinin sağladığı yardımlarla kişiler ve toplumlar eleştirel düşünür, empati kurar, stresle başa çıkar, diğer kişilerle sağlıklı iletişim kurar, karşılaştığı sorunları çözer ve sürdürdüğü yaşamıyla verimli bir şekilde başa çıkar ve onu yönetir (Saunders, 2013).

Dünya sağlık örgütünün yaşam becerileri hakkındaki tanımı; kişilerin özgüven kazanması ve sosyalleşmesini destekleyen bilişsel ve sosyal beceriler olduğu ve sağlıklı kişisel gelişimi sağlamada olumlu etkisi olduğu üzerinedir. Sağlıklı çocuk ve ergen gelişimini desteklemek ve gençleri değişen sosyal koşullara hazırlamak için yaşam becerilerini öğretmek esastır (WHO, 1997).

Yaşam becerileri yaşamın her alanında ihtiyaç duyduğumuz kişisel ya da toplumsal olarak öğrenilebilen ya da öğretilen tüm gelişim alanlarını kapsayan beceriler olarak ifade edilmektedir (Danish et al., 2005; Cashmore, 2008).

Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonuna göre yaşam becerileri kişilerin ilgili tutum ve sergiledikleri davranış arasındaki dengeyi sağlayabilmek ve kişilerin davranışlarında değişim ve gelişimi sağlayabilmektir (UNICEF, 2002). Kişilerin doğduğu andan itibaren yaşam becerileri gelişimi başlamaktadır. Bu gelişim durmaksızın devam ederek kişilerin yaşamlarında yönlendirici etkiye bulunur (Sefer & Akfırat, 2009).

Danish vd., (2004) göre yaşam becerileri ve ilgili terimleri net bir açıklamaya sahip olmanın bu tür becerilerin gelişimi için program tasarlamada yardımcı olacağını belirtmişlerdir. Sporun birçok antrenör ve ebeveyn tarafından spor yapan bireylere yaşam becerilerini öğretmekte fayda olduğu kanısını benimsemiştir (McCallister et al., 2000).

Dünya Sağlık Örgütüne göre sağlıklı çocuk ve ergen gelişimini desteklemek ve gençleri değişen sosyal koşullara hazırlamak için yaşam becerilerini öğretmek esastır. İlk olarak yaşam becerileri, gösteri ve uygulama yoluyla öğrenme biçimleriyle fiziksel becerilere benzer. İkincisi, sporda öğrenilen becerilerin çoğu diğer yaşam alanlarına aktarılabilir. Bu beceriler şunları içerir: baskı altında performans gösterme, sorunları çözme, son teslim tarihlerini ve/veya zorlukları karşılama, hedefler belirleme, iletişim kurma hem başarı hem de başarısızlıkla başa

çıkma, bir ekiple ve bir sistem içinde çalışma ve geri bildirim alma ve bundan yararlanma becerileri. Üçüncüsü, spor toplumumuzda yaygın bir faaliyettir (WHO, 1997).

Yaşam becerileri özel olarak hedeflenmeli (destekleyici antrenörler, açık kurallar ve sorumluluklar ve olumlu sosyal normlar) ve bunu yapmaya elverişli ortamlarda öğretilmelidir (Hellison & Cutforth 1997; National Research Council and Institute of Medicine, 2002).

Bazı yaşam becerileri sadece spora katılarak öğrenilebilse de (Jones and Lavallee, 2009) yaşam becerilerinin öğrenimi, güvene dayalı ilişkiler geliştiren antrenörler tarafından kasıtlı olarak hedeflendiğinde (Camiré et al., 2012) geliştirilir.

Spor antrenörleri sporculara yaşam becerilerini öğretmek için doğrudan fırsatlar sağlamanın yanı sıra gençlerin yaşam becerilerini test etmelerine ve uygulamalarına olanak tanır (Holt et al., 2009).

Yaşam becerileri fiziksel, davranışsal ya da bilişsel olarak gündelik yaşamın talepleri ve zorlukları ile başa çıkılması gereken psikolojik becerileri gelişimi kolaylaştırır (Danish & Donohue, 1995; Danish & Nellen, 1997). Yani bunu şu şekilde açıklayabiliriz: Kişiler sadece oynadığı sporda başarılı olmakla kalmaz, aynı zamanda becerilerini başarılı bir şekilde kullandıkları spor dışı ortamlara aktardığında bireye yardımcı olur. Bu ayrım önemlidir çünkü bir şeyin bir yaşam becerisi olarak nitelendirilmesi için yeterliliğin diğer yaşam durumlarına aktarılması için çaba gösterilmesi gerekir. Hatta spor yoluyla geliştirilen bir sosyal-duygusal yeterliliğin genç kişi tarafından farklı bir ortamda fiilen kullanılmadığı sürece bir yaşam becerisi olmadığı bile iddia edilebilir (Danish & Hale, 1981).

Sporsal faaliyetler yapmanın yaşam becerileri kavramını öğrenmede ve geliştirmede temel olarak üç ana hatta sahip olduğu bilinmektedir. Bunlar:

- İlk olarak yaşam becerileri, gösteri ve uygulama yoluyla öğrenilme biçimleriyle fiziksel becerilere benzer.
- İkincisi, sporda öğrenilen becerilerin çoğu diğer yaşam alanlarına aktarılabilir. Bu beceriler şunları içerir: baskı altında performans gösterme, sorunları çözme, son teslim tarihlerini ve/veya zorlukları karşılama, hedefler belirleme, iletişim kurma, hem başarı hem de başarısızlıkla başa çıkma, bir ekiple ve bir sistem içinde çalışma ve geri bildirim alma ve bundan yararlanma becerileri.
- Üçüncüsü, spor toplumumuzda yaygın bir faaliyettir (Papacharisis et al., 2005).

Yaşam becerilerinin nasıl geliştiğini ve spor yapan genç bireylerin davranışlarını nasıl etkilediğini anlamanın genel açıklaması yaşam becerilerinin kişiye sağladığı faydalardır. Stres yönetimi, hedef belirleme ve iletişim kurmayı öğrenme gibi birçok yaşam becerisi, doğrudan

diğer ortamlara aktarılabilen ve yaşam boyunca kullanılabilen becerilerdir. Örneğin sporda stresi kontrol etmek için belirli stres yönetimi tekniklerini öğrenen genç bir atlet (örneğin merkezli nefes alma ve olumsuz düşünce değiştirme) bu teknikleri, diğer yaşam ortamlarında (örneğin bir testten önce bir oyunda rol yaparken) olduğu gibi kullanabilir. Ayrıca yaşam becerileri, kendine güven ve benlik saygısı gibi genel eğilimlerin gelişimini de içerir. Sporda gelişirken bu yaşam becerisi eğilimlerini genç bir kişinin yaşamının diğer taraflarına genellenmesi oldukça mümkündür (Gould & Carson, 2008).

Literatüre bakıldığında yaşam becerileri hakkında birçok farklı sınıflama yapılmıştır. Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu yaşam becerilerinde bilişsel beceriler, başa çıkma ve kendini yönetme becerileri ile sosyal veya kişilerarası beceriler olarak 3 sınıflama yapmıştır (UNICEF, 2002).

Yaşam becerilerini World Vision (2013) kişilerin yaş düzeylerine göre temel yaşam becerileri, ana yaşam becerileri ve uygulamalı yaşam becerileri olarak sınıflamaktadır. Bu sınıflamadan en önemlisi 0-5yaş arası Temel Yaşam Becerileridir. Bu yaş aralığında kazanılan beceriler birikimli olarak diğer sınıfları da etkilemektedir. Bu sınıflama becerileri erken algı, başlangıç kas becerileri, ritim, duyuşsal bütünleşme, gelişen güven ve sözel ifade temellidir. 6-12 yaş arası Ana Yaşam Becerileri ise hafıza, dikkat, analitik beceriler, problem çözme becerileri, duygu yönetimi, öz güven, sorumluluk, empati temellidir ve bu beceriler bir önceki sınıflamada kazanılan becerilerin zamanla gelişmesiyle oluşur. Ve bu gelişimin iyi bir şekilde sağlanması çocukların sosyal bağlamda gelişmesini sağlamaktadır. Son sınıflama 12-18 yaş arası Uygulamalı Yaşam Becerileri ise gençlerin temelde kazandıkları becerileri faaliyete geçirme kısmıdır. Gençler yaşamlarını devam ettirdikleri toplumda kişisel becerilerini ve yeteneklerini kullanmaya ve geliştirmeye odaklanmaktadır (World Vision, 2013, Akt., Topçu Bilir, 2019).

Amerikan Halk Sağlığı Örgütü ise yaşam becerileri sınıflamasını kararlı olma, iş birliği yapma, empati kurma, eleştirel düşünme, stres yönetimi, karar verme, kendini izleme, öz eleştiri yapma, tahmin etme olarak yapmaktadır (PAHO, 2001, Akt. Kılıç, 2017).

Dünya Sağlık Örgütü yaşam becerilerinde karar verme ve kritik düşünme becerileri, yaratıcı ve eleştirel düşünme becerileri, kişilerarası ve iletişimsel beceriler, öz farkındalık ve empati becerileri, stresle başa çıkma ve kendini yönetme becerileri olarak 5 temel sınıflama yapmıştır (WHO, 1997).

Literatürdeki sınıflama çeşitlerine benzer bir sınıflama çalışmamızda kullandığımız Bolat ve Balaman'ın (2017) geliştirmiş olduğu yaşam becerileri ölçeğinde bulunan sınıflamadır.

Karar verme becerileri .

İçinde bulunduğumuz dünyada insanlar bir gün içerisinde küçük olanlardan (Bugün ne giysem?) büyük olanlara (Hangi evi satın almalıyım?) kadar yüzlerce karar verirler ve bu kararlar kişinin günlük yaşamı ve bağımsızlığı üzerine etkiler barındırabilir (Spear, 2000; De Martino et al., 2008).

Karar verme becerileri bireysel veya toplumsal olarak belirlenen hedeflere ulaşmak için önündeki engelleri ortadan kaldırmayı amaçlayan bir seçim yapma sürecidir. Dolayısıyla bir problem çözme becerisidir (Guo, 2020). İki veya daha fazla seçenek arasında yapılan bir seçim işlemidir (Pujar & Patil, 2016).

Karar verme becerileri, sportif performansı oluşturan bileşenlerin önemli bir parçasıdır (Starkes & Ericson, 2003). Sportif oyun esnasında karmaşık ve dinamik bir oyunu okuyup ve aynı zamanda zaman kısıtlamasına karşılık yapılacak olan eyleme karar vermek ve onu gerçekleştirmektir (Gorman et al., 2012; Van et al., 2015).

Problem çözme becerileri.

Problem çözme becerileri, çeşitli bilişsel becerilerden oluşan karmaşık bir zihinsel faaliyetler bütünüdür. Problem çözme becerileri; üst düzey düşünme becerileri, çağrışım, soyutlama, görselleştirme, anlama, manipüle etme, akıl yürütme, analiz, sentez, genelleme ve bu sürecin koordineli bir şekilde yönetilmesi şeklindedir (Garofalo & Lester, 1985).

Problem çözme belirli bir problemin çözüme ulaşması veya verilen amacı anlamak için beynin keşfetme sürecidir (Wang & Chiew, 2010).

Problem çözme becerilerinin farklı bir tanımı şu şekilde yapılmıştır: “...bir çözüm yönteminin hemen açık olmadığı problem durumlarını anlamak ve çözmek için bireyin bilişsel işlemlere dâhil olma potansiyelidir. Kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirmek için bu tür problem durumlarıyla meşgul olma isteğini içerir.

Pujar ve Patil (2016) problem çözme becerilerini kişilerin bir problem, engel karşısında olumlu bir sonuca ulaşmak için seçenekler arasında en uygun olanı seçme süreci olarak tanımlamıştır.

Empati kurma becerileri.

Empati kurma becerisi kısaca kendinizi başkasının yerine koymak ve onlar gibi hissetmek olarak tanımlanabilir. Bir insan özelliği olan empati insan yaşamının birçok alanında önem teşkil eder. Çok boyutlu bir kavram olan empati duyuşsal, bilişsel, davranışsal ve ahlaki bileşenlerin dâhil olduğu bir süreçtir (Krznaric, 2012).

Empati, başka bir kişinin dışarıdan algılanan refah düzeyi ile uyumlu olan, başkalarına yönelik duygusal olarak yapılan bir tepki olarak tanımlanmıştır (Batson et al., 1997).

Empati kendimizden başka kişilerin bakış açısı şekillerini kabul etmektir (Donnerstein et al. 1975). Aynı zaman da empati kişilerin sosyal bir yeteneğidir (Decety & Jackson, 2004). Yani kişilerarası ilişkilerde de önem teşkil eder (Eisenberg & Miller, 1987).

Ayrıca toplumsal ilişkiler arasındaki empati, kişilerarası yetenek, özgecil davranış, sosyallik ve iş birliği yapma gibi olumlu sosyal davranışlarla (Eisenberg & Miller, 1987) ve çocuk dönemindeki empati becerileri sosyal davranışlarla (Findlay et al., 2006) önemli ölçüde ilişkilidir.

Bir yandan Gano-Overway et al. (2009), sportif etkinlik programlarına katılım sağlamanın empati becerilerini geliştirebileceğini ve kişinin bulunduğu toplumda kendi sosyal davranışları düzenleyebileceğini bildirmiştir. Dolayısıyla bu bağlamdan bakıldığında empati becerilerinin eğitim yoluyla değiştirildiği ve spor yoluyla eğitimin empati becerilerinde gelişim sağlayabileceği söylenebilir.

Öz farkındalık becerileri.

Pujar ve Patil'in (2016) öz farkındalık becerileri tanımı; kişinin kendi karakterini, nelerden hoşlanıp hoşlanmadığını, güçlü ve zayıf yönlerini kısacası kendine dair her şeyi tanıması şeklindedir.

Öz farkındalık becerilerini geliştirmek bize stresli olduğumuzda ya da kendimizi baskı altındaymış gibi hissettiğimiz durumlarda bize yardım sağlayabilir. Ve kişilerarası etkili iletişim sağlayabilmek için öz farkındalık becerileri ön koşuldur.

İletişim becerileri.

Sosyal bir varlık olan insan yaşadığı hayatını devam ettirebilmek için sürekli olarak iletişime muhtaçtır. İletişim, bireylerin bilgi üretip bu bilgiyi anlamlandırma ve kişiler arası aktarma süreci olarak tanımlanır (Dökmen, 2004). İletişim, sağlıklı ve güçlü bir yaşamın temel yapı taşıdır (Erözkan, 2013).

Bireylerin hem kişisel olarak hem de toplumsal bağlamda ilişki içerisinde oldukları psikososyal bir boyuttur (Cüceloğlu, 2011). İletişim becerileri kişilerin günlük hayatta karşılaştıkları problemlerle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar. Kişiler arası iletişimin sağlıklı bir şekilde kurulması kişilerin yaşamlarını sürdürdükleri toplumda daha başarılı kişiler olmasını sağlar (Koç vd., 2015). İletişim kişilerin dış ortamdan gelen bir uyarıcıyla ona karşı verdiği özgün tepkisidir (Trenholm, 2008).

Kişilerarası iletişim becerileri.

Kişilerarası iletişim öncelikle iletişim kurma ile başlar ve bu iletişimin kalitesi kişilerarası iletişimde doğrudan bir etkiye sahiptir (Erözkan, 2013).

Kişilerarası iletişim becerileri, etkileşim halinde olduğumuz insanlarla olumlu şekillerde ilişki kurmamızda yardımcı olur. Bu, zihinsel ve sosyal refah düzeyimiz için büyük önemlilik taşıyabilecek dostça ilişkiler kurabilmek ve bu ilişkileri sürdürebilmek anlamına gelir. Aynı zamanda önemli bir sosyal destek kaynağı olan aile üyeleriyle iyi ilişkiler kurmayı da içerir (Pujar & Patil, 2016).

Kişilerarası iletişim halinde olan bireyler kendilerinin ve iletişim halinde oldukları kişilerin farkındadır ve yapılan iletişimin farkındadırlar. Dolayısıyla kişiler arası yapılan iletişimde farkındalık kişileri birbirlerine bağlar (Oğuz, 2012).

Duygularla başa çıkma becerileri.

Kendi hissettiklerimiz ve başkalarının duygu durumlarını tanımayı, duyguların davranışlar üzerinde ne şekilde etkili olduğunu ve bu duygulara uygun şekilde cevap verebilmeyi içerir (Sreekumar, 2016).

Öfke veya üzüntü gibi bizi derinden etkileyen yoğun duygulara gerektiği şekilde bir cevap vermezsek sağlığımız üzerinde olumsuz etkileri olabilmektedir (Pujar & Patil, 2016).

Stresle başa çıkma becerileri.

Stres, kişilerin tepki ve sonuç ilişkileriyle ilgili beklentilerine meydan okuyan veya kişiye karşı yöneltilen zorlukların bir sonucudur (Ursin & Ericson, 2004).

Yaşamımızda bizi stres altına sokan etmenleri tanımak, bu etmenlerin bizi nasıl etkilediği hakkında bilgi sahibi olmak ve stres düzeylerimizi kontrol altına almaya yardım edecek şekilde hareket etmemizle ilgili bir kavramdır (Sreekumar, 2016).

Stresle başa çıkma, stresli durumun nesnel koşullar ve kişisel kaynaklar tarafında kontrol edilebilmesidir (Vitaliano et al., 1990; Austenfeld & Stanton, 2004).

Yaratıcı düşünme becerileri.

Hâlihazırda bulunan seçenekleri, hareketlerimizi veya hareketsizliklerimizin sonuçlarını görmemize katkı sağlayarak problem çözme becerisi ve karar verme becerilerine fayda sağlar. Herhangi bir cevabı bulunmayan bir sorun karşısında kişilerin kendi tecrübe ettiği deneyimlerinin dışında yaratıcı ve özgün cevap üretebilme kapasitesidir (Sreekumar, 2016).

Eleştirel düşünme becerileri.

Kişilerin herhangi bir durum karşısında kendi bilgi ve deneyimleri doğrultusunda yansız yani objektif bir şekilde değerlendirme yapma becerisidir. Eleştirel düşünme becerisi toplumsal normlar, akran bakışı gibi tutum ve davranışlarımıza etki eden unsurları öğrenmemize ve bu tutum ve davranışları değerlendirmemize katkı sağlayabilir (Sreekumar, 2016).

Bu süreçte kişi öncelikle karşısına çıkan problem karşısında o problemi bütünüyle anlayabilmeli ve olabilecek tüm olayları göz önünde bulundurarak düşünmelidir (Ersoy & Başer, 2011).

Kişisel Sorumluluk

Eğitim ve psikoloji literatüründe kişisel sorumluluk kavramı en az 1950'lerden beri tartışılmaktadır. Buna rağmen büyük ölçüde önceki çalışmaların farklı doğası nedeniyle yapının net bir tanımını belirlemek zor olmuştur. Kişisel sorumluluğu anlamak için erken bir teorik çerçeve, kişisel sorumluluğun nedensellik (ne yapıldığı) ve beklentiler (ne yapılması gerektiği) temelinde belirlendiğini ana hatlarıyla belirten Heider (2013) tarafından geliştirilmiştir.

Türk Dil Kurumunun (TDK, 1988) sorumluluk tanımı, bireylerin kendi eylemlerini ve bu eylemlerin sonucunu üzerine alması, kabullenmesidir şeklindedir. Sorumluluk, kişilerin yaşamlarında istedik yolla seçimler yaparak yaptıkları seçimlerin kendileri üzerindeki her türlü etki ve sonuçlarının farkında olarak kabul etmesidir (Popkin, 1987). Kişilerin her türlü başarısızlığının farkında olması ve bunun sonucundan kendini mesul tutarak suçluluk hissetmesi ve başardığı her şey içinde kendini memnun hissederek hoşnutluk duymasıdır (Özen, 2013). Sorumluluk, kişinin kendisine ve başkalarına karşı sahip olduğu ahlaki görevdir (Hellison, 2011).

Ryan & Bohlin (1999) sorumluluk kavramını; “görevlerimizi yerine getirirken hatalarımızın, kararlarımızın ve alışkanlıklarımızın sonuçlarıyla yaşamak” olarak tanımlar. Schessler (2011) ise sorumluluk kavramına kişinin görevlerini yerine getirmesi ve eylemlerinden sorumlu olması olarak yaklaşır.

Kişisel sorumluluk; kişinin kendi yaşamını şekillendirebilmek için aldığı kararlar, yaptığı seçimler olarak tanımlanır (Toedter, 1981). Kişisel sorumluluk ile ilgili bir başka tanım da kişinin kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını düzenleme yeteneği ile birlikte yapılan seçimlerden ve üretilen sosyal ve kişisel sonuçlardan kendini sorumlu tutma istekliliği olarak yapılmıştır (Mergler, 2007).

Lewis (2004) kişisel sorumluluğu, “öğrencilerin ve öğretmenlerin öğrenme ve duygusal ve fiziksel güvenlikle ilgili haklarını koruma dâhil olmak üzere öğrencilerin sorumlu sınıf davranışlarında bulunma sıklığı” olarak tanımlamıştır.

Sorumluluk kavramı, dünyada neredeyse bütün toplumlar ve sahip oldukları kültürlerde önemli bir yer eden kavramdır. Kişiler ait oldukları çevre yani toplumun bir yansıması şeklinde sorumluluk anlayışını geliştirir (Cüceloğlu, 2001, 2004). Kişilerin sürdürdükleri hayatlarını şekillendirmede sorumluluğun kayda değer bir önemi vardır (Watson, 1996).

Bireyler olgunlaştıkça yaşamlarındaki olaylar için artan sorumluluk gösterirler ancak bu olgunlaşma biçimi de bir bireyden diğerine farklılık göstermektedir. Bireysel büyüme kalıpları, bebeklikteki bağımlılıktan yetişkinlikte bağımsızlığa doğru bir ilerleme gösterir. Genç kişinin yetişkin ebeveynleri, normal olarak olgunlaşmanın bir göstergesi olarak artan bağımsızlık ve sorumluluk davranışlarının gösterilmesini bekler (Green et al., 1996). Sorumluluk sahibi kişiler kendi eylemlerinin ortaya çıkardığı sonuçları kabul eder ve bulunduğu topluma itimat sağlayarak onlara karşı mesul ve sadık olduklarını gösterirler (Gough et al., 1952).

Sorumluluk duygusu, kişilerde doğumdan itibaren başlar ve yaşamları boyunca yaşadığı tecrübelerden etkilenir. Şöyle ki kişiler doğduğu andan itibaren çevresine dair ilk izlenimleriyle bu kavramı anlar ve kendi yaşantısı içerisinde uygulayarak yaşamını sürdürür (Altınköprü, 2004).

Lickona (1991) kişisel sorumluluğu daha geniş bir şekilde ele alarak kendine ve başkalarına bakmak, yükümlülüklerimizi yerine getirmek, toplumlarımıza katkıda bulunmak ve daha iyi bir dünya inşa etmek olarak tanımlamıştır.

Swaner (2005), kişisel sorumluluğun davranışsal, bilişsel, duygusal ve ahlaki bileşenleri içeren çok boyutlu bir yapı olarak görülmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Hellison ve Walsh (2002), beden eğitimi ve sporun, öğrencilerin kendileri ve başkaları için sorumluluk almaları için önemli değerler üretmesi için uygun bir ortam olduğunu düşünmektedir.

Smithkirai et al. (2015), kişisel sorumluluğu kişinin kendi hayatının efendisi olduğuna olan inancı olarak tanımlamıştır. Kişi kendi seçim ve hedeflerinin farkındadır ve kendi istediğini seçer ve sonuçlarından kendini sorumlu tutmaya isteklidir. Sorumluluk erken çocukluk evrelerinden başlar ve çocuğun ilköğrenim yeri aile ortamında temeli atılarak şekillenmeye başlar. Çocuğun yaş düzeyine, cinsiyetine ve gelişin seviyesine uygun görevler verilerek oluşmaktadır. Bunlara örnek olarak çocuğun kendi yemeğini yemesi için gerekli

ortamı oluşturmak, yemek bittikten sonra masayı toplamada yardım etmesi için beklemek gibi şeyler olabilir. Bu şekilde çocuk sorumluluk bilinci kazanacak ve kendi ihtiyaçlarını giderebilmenin verdiği güven duygusunu tadacak ve böylelikle cesaret duygusu gelişecektir. Çocuğun duygusal gelişimi, yeteneklerinin gelişmesi ve duyarlılık kazanması aile ortamına bağlıdır. Bu bakımdan çocuğun gelişimi için aile ortamı önemlilik arz etmektedir (Yavuzer, 2006; Hökelekli & Gündüz, 2007).

Kişisel sorumluluğu olan insanlar aranır ve çevrelerinde sevilirler. Sorumluluk duygusuna sahip bu kişilerin daha belirgin amaçları olduğu, daha çalışkan oldukları, işlerini daha az erteledikleri, görevlerine daha fazla bağlılık gösterdikleri, daha az kaygı gösterdikleri ve daha iyi performans sergiledikleri bilinmektedir (Buğdaycı, 2019).

Mergler (2007), kişisel sorumluluk durumlarını dört ana başlıkta toplamıştır. Bunlar:

- Kişinin duygu ve düşüncelerinin bilincinde olup bunları kontrol edebilmesi,
- Nasıl davranış sergileyeceği konusunda farkındalığa ve kontrol yeteneğine sahip olması,
- Sergilenen davranışın ve bu davranıştan ortaya çıkan sonuçların sorumluluğunu alma konusunda istekli olması,
- Sergilediği davranışın diğer kişiler üzerinde oluşturduğu etkinin farkında olup bu konuyla ilgilenmesidir.

Kişinin duygu ve düşüncelerinin bilincinde olup bunları kontrol edebilmesi ve nasıl davranış sergileyeceği konusunda farkındalığa ve kontrol yeteneğine sahip olması başlıkları üst biliş alanı ile ilişkilendirilmektedir. Sergilenen davranışın ve bu davranıştan ortaya çıkan sonuçların sorumluluğunu alma konusunda istekli olması başlığı hesap verme sorumluluğu ile ilişkilendirilmektedir. Sergilediği davranışın diğer kişiler üzerinde oluşturduğu etkinin farkında olup bu konuyla ilgilenmesi başlığı ise sosyal sorumluluk ile ilişkilendirilmektedir (Mergler, 2007, akt. Yaşaroğlu vd., 2018).

Üst biliş.

Üst biliş, genellikle basitçe 'düşünmeyi düşünmek' olarak tanımlanır. Üst biliş genellikle bilişsel süreçlerin denetlenmesinde ve düzenlenmesinde yürütücü süreçlerin rolünü vurgulamaktadır (Livingston, 2003). Üst biliş, başarılı bir şekilde öğrenmemizi sağlar ve zekâ ile ilişkilendirilmiştir (Borkowski et al., 1987). Üst biliş, öğrenmeyle ilgili bilişsel süreçler üzerinde aktif kontrolü içeren üst düzey düşünmeyi ifade eder. Belirli bir öğrenme görevine nasıl yaklaşılacağını planlama, kavramayı izleme ve bir görevin tamamlanmasına yönelik ilerlemeyi değerlendirme gibi etkinlikler, doğası gereği üst bilişseldir (Livingston, 2003). Üst

bilişsel deneyimler, üst bilişsel stratejilerin veya üst bilişsel düzenlemenin kullanımını içerir (Brown, 1987, akt, Livingston, 2003).

Üst bilişsel stratejiler, kişinin bilişsel etkinliklerini kontrol etmek ve bilişsel bir hedefe (örneğin, bir metni anlama) ulaşıldığından emin olmak için kullandığı sıralı süreçlerdir. Bu süreçler, öğrenmeyi düzenlemeye ve denetlemeye yardımcı olur ve bilişsel etkinliklerin planlanması ve izlenmesinin yanı sıra bu etkinliklerin sonuçlarının kontrol edilmesinden oluşur (Livingston, 2003).

Hesap verme sorumluluğu.

Hesap verebilirlik, uygun şekilde istendiğinde kişinin yargıları, niyetleri, eylemleri ve ihmalleri için ilgili diğer kişilere (paydaşlara) bir açıklama veya gerekçe sunmaya hazır olmasıdır. Ayrıca kişinin eylemlerinin başkaları tarafından yargılanmasına ve uygun olduğunda, hatalar, yanlış yargılar ve ihmallerin sorumluluğunu kabul etmeye ve yeterlilik, vicdanlılık, mükemmellik ve bilgelik için tanınmaya hazır olmaktır. Başkalarından kazanılan gelişmiş anlayışın ışığında değişime hazırlıktır (Bivins, 2006).

Hesap verme sorumluluğu bir kişinin:

- Bir eylemi nedeniyle bir zararın meydana gelmesi,
- Bir eylemden işlevsel ve/veya ahlaki olarak sorumlu olması ve
- Sorumlu kişinin meşru bir mazereti olmaması durumunda eylem için sorumlu tutulabileceğidir.

Hesap verme sorumluluğu bir eylemden sorumlu olan bir kişiyi o eylemin sonuçlarından da sorumlu tutmak olacaktır (Bivins, 2006).

Sosyal sorumluluk.

Sosyal sorumluluğun özü, başkalarının çıkarlarını etkileyebileceğinden, birinin eylemlerinin etik sonuçlarıyla ilgili endişesinden kaynaklanır (Davis, 1967). Sosyal sorumluluk bireyler arası veya bireylerle devlet arasındaki ilişkiler sebebiyle başka kişilere fayda sağlayan hal ve hareketleri sergilemeyi gerektiren bir olgudur (Collins et al., 1997, akt, Mergler, 2007). Sosyal sorumlulukla bağlantılı değerler başkalarının duygu ve haklarına saygı, empati ve sosyal duyarlılıktır (Hellison, 2011).

Spor

Spor, bireylerin bazı kurallar kapsamında bireysel ya da takım halinde yaptıkları hem mücadele ortamında yarışarak eğlenmek hem de sağlıklı ve zinde bir yaşam için istendik yapılan eylemlerin tümüdür (Ramazanoğlu vd., 2005).

Başka bir tanıma göre Spor, insanın tabiatında bulunan kazanma ve mücadele azmi ile sosyal yönden bir faaliyet içerisinde olarak sistemli kurallar dâhilinde bir yarışma formatında sergilenmesidir (Keten, 1993).

Aracı'nın (1999) tanımına göre Spor, bireylerin olağan yaşam stres ve sıkıntılarından arınarak iyi bir fiziksel, zihinsel ve duyuşsal gelişim sağlamak için yaptıkları faaliyetler bütünüdür. Spor yalnızca bedensel gelişim değil aynı zamanda sosyal ortam açısından da önemlidir. Çünkü bireyler spor vasıtasıyla bulunduğu sosyal ortam içerisinde sürekli olarak etkileşim halinde olur ve kendilerine olan özgüvenleri artar ve böylelikle bulunduğu çevresinde yerini belirler (Sevim, 1997).

Ortega & Gasset (1996) spor yapmanın insan yaşamındaki önemi hakkındaki düşüncesinde spor pratiğini insanların "zorunlu meslekleri"nin geri kalan zamanında özgürce ve gönüllü olarak adayabilecekleri "hayati bir lüks" olarak görür. Spor, "Kişinin kendi yaşamına tam bir anlam katabilmesidir." şeklinde tanımlamışlardır. Ayrıca spor, küresel düzeyde sağlıklı gelişimi teşvik eden bir araç olarak görülmektedir (Sport for Development and Peace International Working Group, 2006).

İnsan gelişiminde sporun sağladığı faydaların en etkili olduğu dönem çocukluk dönemidir. Spor aracılığıyla çocukluk döneminde gelişmekte olan bir çocuğa fiziksel, zihinsel ve sosyal bakımdan gelişmesi için destekleyici nitelikte oyun formatında çeşitli faaliyet ortamı oluşturulması gerekmektedir (Çamlıyer, 1997; Muratlı, 1997). Spor, yaşam becerileri öğrenmede önemli bir faktördür (Larson et al., 2006). Özellikle ergenlik döneminde fiziksel aktivite ve spor yapmak kişisel ve sosyal gelişimi tamamlamakta etkili bir mekanizma işlevi görmektedir (Ginesta, 2007; Escarti et al., 2010; Menéndez & Fernández-Río, 2016). Spor, özellikle bu dönemde sosyal kurallar ve değerler eğitimi verme konusunda potansiyeli olması nedeniyle ilgi çekicidir (Lee et al., 2008; Martínez et al., 2011; Menéndez & Fernández-Río, 2016).

Platon'un (1920) "egzersiz ve spor yapmanın ahlaki değerinin fiziksel değerinden çok daha fazla olduğunu" vurguladığı sözüne göre, kişisel gelişim için bir araç olarak sporun değeri antik çağlardan beri kabul görmüştür. Çocuklar ve gençlerde yaşam becerilerinin geliştirilmesi

için günümüz gençlik ve spor organizasyonlarında temel hedefin sosyal-duygusal gelişim olduğu görülmektedir.

Kleiber ve Roberts (1981), Kleibers ve Kirshnit (2019) sporun sorumluluk, uygunluk, sebat, risk alma, cesaret ve benlik gibi karakter değerleriyle ilişkili becerileri öğrenmek için bir forum, yapılandırılmış bir ortam olduğunu belirtmişlerdir.

Yukarıdakiler göz önüne alındığında, beden eğitimi, spor psikolojisi ve gençlik gelişimi alanındaki profesyonellerin sporu gençlerde yaşam becerilerini ve kişisel sorumluluk durumlarını geliştirmek için bir araç olarak kullanmakla ilgilenmeleri şaşırtıcı değildir.

Spor, antrenörlere yaşam becerilerini öğretmek için doğrudan fırsatlar sağlamanın yanı sıra, gençlerin yaşam becerilerini uygulamalarına ve test etmelerine olanak tanır (Holt et al., 2009).

Birçok araştırmacı spora katılım yoluyla liderlik ve takım çalışması gibi yaşam becerilerinin spora katılım yoluyla kaçınılmaz bir şekilde kazanıldığını ve diğer yaşam alanlarında başarılı olmalarını sağladığını varsaymaktadır (Trottier & Robitaille, 2014)

Spor bireylerin kendi dünyalarından uzaklaşarak sosyal çevre vasıtasıyla farklı bireyler, ortamlar, inanışlar, fikirler ve düşüncelerle birlikte etkin vakit geçirdiği bir ortam oluşturur (Çaha, 2000).

Mahoney ve Stattin (2000) spor faaliyetlerine katılım sağlamanın olumlu veya olumsuz sonuçlara yol açıp açmadığını belirlemede faaliyetin yapısının ve bağlamının önemli olduğunu vurgulamaktadırlar.

Strean ve Garcia (2001) spora katılımın olumlu ya da olumsuz olarak görülmesini belirleyen şeyin bireyin spor deneyimi olduğunu bulmuşlardır. Bu nedenle olumlu gelişmeyi arttıran muhtemelen sadece spora katılım değil bireyin spordaki deneyimi kritik faktör olabilmektedir. Kişisel gelişimin gerçekleşebilmesi için gençlik spor programları bu amaç doğrultusunda geliştirilmelidir. Spora katılım sırasında öğrenilen değerli beceri ve tutumları ve gençlerin bunları günlük hayata nasıl uygulayabileceklerini vurgulaması gerekmektedir.

Danish vd. (2005) lise sporunun gençlerin atletik becerilere ek olarak yaşam becerilerini öğretmek için uygun bir bağlam olabileceğini ve aynı zamanda okulların eğitim misyonuna katkıda bulunabileceğini öne sürmüşlerdir.

ABD gençliği üzerine yapılan çalışmalardan elde edilen destekleyici kanıtlar; lisede spor katılımı ile daha yüksek akademik performans, daha yüksek üniversiteye gitme olasılığı

ve kişinin ilk işinde daha fazla özerklik ve memnuniyet arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmıştır (Barber et al., 2001).

Spor, sosyal yeteneklerin desteklenmesinde önemli bir unsurdur. Bireylerde sosyal değerlerin oluşmasında önemli bir rol oynar (Küçük & Koç, 2004).

Birçok araştırma spor temelli programlara katılmanın kişisel gelişimi olumlu yönde etkileme potansiyeline sahip olduğunu göstermiştir (Howell & McKensie, 1987; Kirshnit et al., 1989).

Spor eğitimi, öğrencileri güçlendirmeyi ve kendi deneyimlerini kontrol etme ve yönlendirme konusunda sorumluluk almalarına izin vermeyi amaçlayan pedagojik bir modeldir (Siedentop et al., 2019).

Sporun bireyin toplumsal yaşamında aktif bir görev üstlendiği inkâr edilemez bir gerçektir. Kişisel veya toplumsal olarak incelendiğinde bireyin yaşadığı toplumun davranış kalıplarını ve sosyal iletişimi geliştirme ve aynı zamanda bireylerin fırsat buldukları boş vakitlerinde zamanlarını kaliteli bir şekilde değerlendirmede olanak sağlamaktadır (Akça & Sunay, 2012).

Atletizm

Atletizm farklı hareket kombinasyonlarının bir araya gelmesiyle meydana gelen bir spor branşıdır (İşler, 1997). Genel olarak bütün spor branşlarındaki farklı tüm hareket formlarını bünyesinde barındırdığı için spor bilimlerinde 'atletizm' temel spor branşı olarak kabul görmektedir (Aracı & Aracı, 2014).

Alan yazında atletizm branşı koşular, atlamalar, yürüyüş, atmalar ve çoklu branş kategorilerini içeren L'ATLETISME kelimesinden türeyerek günümüzde atletizm olarak kullanılan bir kelimedir. İnsanlık tarihinin en temel hareket formları kendini savunmak, koşmak, atlamak, yürümek, atmak gibi hareketlerinden meydana gelmiştir (Yapıcı & Ersöz, 2003). Atletizm branşındaki koşular zamana göre atlamalar yükseklik ve mesafeye, atmalar ise mesafeye karşı yapılan mücadeleleri içermektedir (Tekin, 2016).

Yunan dilinde savaşmak, kavga etmek ve mücadele anlamına gelen atletizm kelimesi 5000 yıllık bir gelişim serüvenine sahiptir. Günümüzde ise Modern Olimpiyat Oyunlarının merkezi haline gelmiştir (Yapıcı & Ersöz, 2003). Organizmanın en iyi şekilde gelişmesini sağlayan atletizm branşı, tüm yaş gruplarında uygulaması yapılabilen bir branş özelliğindedir (Tekin, 2016). Atletizm kendi içerisinde koşular, atlamalar ve atmalar olarak üçe ayrılmış olup bu üç temel branşın da kendine ait alt disiplinleri mevcuttur.

Koşular.

Pist koşuları.

Pist koşuları; kısa mesafe, orta mesafe, uzun mesafe, engelli ve bayrak koşuları olmak üzere beş gruba ayrılmaktadır.

- **Kısa mesafe koşuları:** 60 metre, 100 metre, 200 metre, 400 metre
- **Orta mesafe koşuları:** 800 metre, 1500 metre
- **Uzun mesafe koşuları:** 3000 metre, 5000 metre, 10000 metre
- **Engelli koşular:** 60 metre, 100 metre, 110 metre, 200 metre, 300 metre, 400 metre, 1500 metre, 2000 metre, 3000 metre engelli
- **Bayrak koşuları:** 4x100 metre ile 4x400 metre koşularıdır.

Kır koşuları.

"Kır koşuları; yol, kros, halk ve maraton koşuları oları olmak üzere dört gruba ayrılmaktadır.

- **Yol koşuları:** 800 metre, 1500 metre, 3, 4, 5, 7, 10, 15, 20 kilometre
- **Kros koşuları:** 800 metre ile 12 kilometre arası
- **Halk koşuları:** Değişik metrelerde yapılır.
- **Maraton:** 42,195 metre

2. Atlamalar

2.1. Uzun atlama,

2.2. Üç adım atlama,

2.3. Yüksek atlama,

2.4. Sırıkla yüksek atlama branşlarıdır.

3. Atmalar;

- Gülle atma,
- Disk atma,
- Cirit atma,
- Çekiç atma branşlarıdır." (İşler, 1997)

Literatürde Bulunan İlgili Çalışmalar

Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.

Sarı ve Bozdağ'ın (2021) yaptıkları araştırmada lise öğrencilerinin çoklu zekâ alanları ile sporda yaşam becerileri arasındaki ilişki incelenerek, çeşitli değişkenler açısından karşılaştırmışlardır. Çalışmadan elde edilen veriler sonucunda erkeklerin sporun yaşam becerilerine etkilerini yordayan zaman yönetimi, iletişim, liderlik, takım çalışması, sosyal ve duygusal beceri ve amaç belirleme değişkenlerine ilişkin verilerinin kadın öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin spor yapma değişkeni ile sporda yaşam becerileri arasında ilişkiye bakıldığında spor yapan öğrencilerin sporun yaşam becerilerine etki puan ortalamalarının spor yapmayan öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Badminton ve Yaşam Becerileri Üzerine Etkisi'nin incelendiği çalışmada 14-18 yaş arası 88 badmintoncu yer almaktadır. Katılımcılar, araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgilerin yer aldığı bilgi formu ve 'Yaşam Becerileri Ölçeği'ni doldurmuşlardır. Badmintoncuların tüm yaşam becerileri değerlerinin ortalamasının üzerinde olduğu, cinsiyet değişkenine göre kadınların duygusal beceri değerlerinin erkeklerden yüksek olduğu ($p<0,05$), aile gelir durumunun ise zaman yönetimi ve sosyal beceriler faktörlerinde farklılıklar meydana getirdiği ($p<0,05$) milli ya da amatör olma durumuna, ailede spor yapan başka birey olması değişkenlerinde ise yaşam becerileri faktörleri arasında anlamlı farklar olmadığı bulunmuştur ($p>0,5$) (Savaş, 2021).

Gümüşoğlu ve Küçük 'ün (2019) yaptıkları çalışmanın amacı genç sporculara uygulanan yaşam becerileri eğitim programının takım sargınlığına etkisini incelemektir. Çalışmaya U-14 yaş sınıfında yer alan 17 deney ve 17 kontrol grubu olmak üzere 34 sporcu katılmıştır. Katılımcılara kişisel bilgi formu ile “Genç Sporcular için Takım Sargınlığı Ölçeği (GSTSÖ)” uygulanmıştır. Deney grubunda yer alan sporculara 10 haftalık “Genç Sporcular için Yaşam Becerileri Eğitim Programı” uygulanırken kontrol grubunda ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Analiz sonuçlarına göre kontrol grubu üzerinde görev sargınlığı, sosyal sargınlık ve toplam puan olarak takım sargınlığı düzeylerinde herhangi bir değişim gözlemlenmemiştir ($p>0,05$). Deney grubundan elde edilen sonuçlarda ise görev sargınlığı alt boyut puanlarında ön test-son test ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,001$). Sosyal sargınlık alt boyut puanına göre de ($p<0,05$) ön test-son test ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Toplam takım sargınlığı puanına bakıldığında da ön test-son test ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,01$). Araştırma sonuçları yaşam becerileri eğitim programı uygulamalarının deney grubunu

oluşturan sporcuların görev sargınlığı, sosyal sargınlık ve toplam takım sargınlığı düzeylerini arttırdığını göstermektedir.

Spor yoluyla yaşam becerileri ölçeğinin güvenilirlik ve geçerliğinin test edildiği yeni bir çalışmada spor yapan İngiliz gençlerin en çok takım çalışması, kişilerarası iletişim, sosyal beceri ve liderlik; en az da duygusal beceriler, amaç belirleme, problem çözme, karar verme ve zaman yönetimiyle ilgili yaşam becerilerini öğrendikleri saptanmıştır (Cronin & Allen, 2017).

Tapşın ve Karagün'ün (2017) yaptıkları çalışmanın amacı liseli öğrencilerin spor yapıp yapmama durumlarına göre bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerini belirlemektir. Çalışmaya katılanlarda spor yapan ve yapmayanlar arasında bir karşılaştırma yapılmıştır. Yine spor yapanlardan yaptıkları sporu takım sporu veya bireysel spor olarak hem sosyal ve hem de bireysel sorumluluk açısından değerlendirmiştir. Bu karşılaştırma için Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Ölçeği (BSSÖ) uygulamalarında lise öğrencilerinin verdiği yanıtlar; spor yapıp yapmama, spor yapıyorlarsa takım veya bireysel olarak spor yapma durumlarına göre analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Sonuç olarak sosyal sorumluluk duygusu kadınlar lehine anlamlı iken bireysel sorumluluk yine kadınlar lehine sınırdan anlamlı çıkmıştır. Yaş açısından bakıldığında 14-18 yaşlar arasındaki lise öğrencilerinin yaşı büyüdükçe sosyal ve bireysel sorumluluk duygularında anlamlı düzeyde artış olduğu görülmüştür.

Yıldırım'ın (2016) yaptığı bir çalışmada "Öğrenci Bireysel Sorumluluk Ölçeği"nden kadın ve erkek öğrencilerin elde ettiği puanlar arasında kızlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Bu bilgiye göre kadın öğrencilerin sorumluluk alma düzeyi erkek öğrencilere kıyasla daha yüksektir.

Koç'un (1993) "Öğrencilerin Sportif Faaliyetlerden Sağladığı Faydalar" konulu anket araştırmasının sonuçlarında sporun sosyal ilişkilerin kuvvetlenmesi, yeni dost ve arkadaş kurma, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam, özgüven duygusunun gelişimi, boş zamanın değerlendirilmesine olumlu katkı sağlar, ekiple çalışma ve ekiple birlikte bir iş yapma becerisinin gelişmesi, fiziksel-ruhsal gelişime olumlu katkısı, dinlenme ve rahatlama gibi konularda olumlu etkisinin olduğu gözlenmektedir.

Buğan (1999) tarafından yapılan çalışmada sportif faaliyetler ile ilgili olan gençlerin sosyal becerilerinin, takım çalışmalarına eğilimlerinin, liderlik özelliklerinin, karar verme ve zaman yönetme becerilerinin gelişim sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Buğdaycı'nın (2019) ortaokul öğrencilerinin kişisel ve sosyal sorumluluk düzeylerini belirlemek amacıyla yaptığı bu çalışmada cinsiyet, sınıf, beden eğitimi öğretmeninin cinsiyeti ve spor eğitimi deneyimi gibi değişkenler dikkate alınmış ve gruplar arasında istatistiksel olarak

farklar incelenmiştir. Çalışma sonucunda genel olarak öğrencilerin kişisel ve sosyal sorumluluk düzeylerinin yüksek olduğu, "cinsiyet" değişkeni açısından kız öğrencilerin sorumluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla ortaokul kız öğrencilerinin kişisel ve sosyal sorumluluk davranışlarının erkek öğrencilere göre daha olumlu olduğu söylenebilmektedir.

Aksoy ve Gürsel (2017) tarafından yapılan çalışmada kişisel ve sosyal sorumluluk modeli ile eğitim verildikten sonra öğrencilerin fair play gibi ahlaki kavramlara yönelik görüş ve davranışlarında olumlu yönde değişim olduğu bildirilmiştir.

Bayraktar ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında spor yapan öğrencilerin kişisel sorumluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Beden eğitimi öğretmenin cinsiyeti değişkeni dikkate alındığında kadın beden eğitimi öğretmeni olan öğrencilerin kişisel ve sosyal sorumluluk puanlarının erkek öğretmeni olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu farklılık, kadın öğretmenlerin kişisel ve sosyal sorumluluk davranışlarına daha yüksek eğilim göstermelerine bağlanabilir.

Ay ve Akgöl (2008) tarafından Ortaöğretim öğrencilerinin eleştirel düşünme gücü ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada kadın öğrencilerin eleştirel düşünme gücünün erkek öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ve Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerini değerlendiren ve karşılaştırmayı amaçlayan çalışmada cinsiyet değişkeni bakımından kadın öğrencilerin iletişim becerilerinin erkek öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kılıcıl vd., 2009).

Taşçı'nın (2020) çalışmasına göre ortaöğretimde spor faaliyetlerine katılımın yaşam becerileri üzerindeki etkilerinin araştırıldığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre sporda yaşam becerileri alt boyutlarından sosyal beceriler ve duygusal beceriler ile iletişim alt boyutlarında kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Kardağ'ın (2019) “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Yaşam Becerileri ve Sosyal Bütünleşme İlişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmasında Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet ve yaş değişkeni bakımından sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin alt boyutlarının yaşam becerilerine istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin alt boyutları

üzerinde bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin yaşam beceri durumlarının düzenli fiziksel aktivite yapmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İlaslan (2001) ve Bozkurt'un (2004) iletişim becerisi düzeylerini cinsiyet değişkeni bakımından değerlendirdikleri çalışmalarında cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını ifade etmişlerdir.

Taylı'nın (2013) “Sorumluluğun Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi” adlı çalışmasında lise eğitimine devam etmekte olan 324 öğrenci ile yapılan çalışmada kız öğrencilerin sorumluluk düzeyi, erkek öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı seviyede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyal ve Kişisel Sorumluluk Ölçeğinden alınan toplam sorumluluk puanları ile gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç tespit edilmemiştir.

Akbaş'ın (2004) 8. sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada ilköğretim okulları genel amaçlarında belirtilen değerlere erişme düzeyleri üzerine yaptığı çalışmanın sonuçlarında kız ve erkek öğrencilerin “sorumluluk sahibi olmak” değerine ilişkin toplam puanları arasında kız öğrencilerin lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir.

Toprak'ın (2019) çalışmasında aktif olarak spor yapan öğrenci grubunun bireysel sorumluluk ölçeğinde cinsiyet değişkeni bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın kadınlar lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin Bireysel Sorumluluk Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılaşmanın 14. yaştan başlayarak 17. ve 18. yaşlara doğru gidildikçe öğrencilerde sorumluluk azalmakta olduğu tespit edilmiştir.

Kesici (2018) tarafından “Lise Öğrencilerinin Sorumluluk Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” adlı çalışmada cinsiyet değişkenine göre kadın öğrencilerin sorumluluk puanlarının istatistiksel olarak erkek öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ve cinsiyet değişkeninin sorumluluk üzerinde orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Bektaş vd. (2019) tarafından yapılan “Okul Spor Yarışmalarına Aktif Olarak Katılan ve Katılmayan 10-14 Yaş Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal ve Bireysel Sorumluluk Duygularının İncelenmesi” adlı çalışmasında cinsiyet değişkenine göre kadın öğrencilerin sosyal ve bireysel sorumluluk durumlarının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda okul spor yarışmalarında aktif olarak yer alan öğrencilerin okul spor yarışmalarında

aktif olarak yer almayan öğrencilere oranla daha çok sosyal ve bireysel sorumluluk sahibi bireyler oldukları vurgulanmaktadır.

Tanrıkulu ve ark., (2018) hemşirelik öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada yaş, öğrenim düzeyi ve gelir durumu değişkenlerinin yaşam becerilerini etkilemediği tespit edilmiştir.

Tepeköylü ve arkadaşlarının (2009) yaptıkları çalışmada Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre kadın öğrencilerin iletişim becerilerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ve iletişim becerisi algılarında “yaş, okunulan bölüm, sınıf düzeyi, herhangi bir spor branşıyla düzenli olarak ilgilenip ilgilenilmediği, yaşanan yerleşim merkezi, anne-baba eğitim düzeyi, anne-baba mesleği ve ailenin toplam aylık gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar yaratmadığı" sonucuna ulaşılmıştır.

Yılmaz ve Çimen'in (2008) çalışmasında Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerinin yaşa, cinsiyete, sınıflara, spor geçmişlerine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır

Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.

Papacharisis et al. (2005), Sports United to Promote Education and Recreation (SUPER) yaşam becerileri programının kısaltılmış versiyonunun 11 yaşındaki 40 kadın voleybolcu ve 11 yaşındaki 32 erkek futbolcu üzerinde etkisini incelemişlerdir. Her iki çalışmada da ekipler deney veya kontrol gruplarına rastgele atanmıştır. Deney grupları; hedef belirleme, problem çözme ve pozitif düşünme yaşam becerilerini öğretmeye odaklanan 15 dakikalık sekiz SUPER oturumlarında yer almıştır. Sonuç; deney gruplarındaki genç sporcuların öğretilen yaşam becerileri hakkında daha fazla bilgi sahibi olduklarını, problem çözme konusunda daha fazla inanç sergilediklerini, hedef belirleme konusunda yapıcı düşünmede kontrol grubu katılımcılarından daha iyi performans sergilediklerini ortaya koymuştur.

100 adolesan golf sporcu ile uygulanan yaşam becerileri programının kısaltılmış versiyonu olan SUPER programı değerlendirmesinde Brunelle vd. (2007) yakın zamanda SUPER programına bir toplum hizmeti bileşeni eklemenin empatik ilgi ve sosyal sorumluluk düzeylerini olumlu yönde etkilediğini tespit etmişlerdir.

Brunelle vd. (2002), sporcular üzerinde yaşam becerileri programının kısaltılmış versiyonu olan SUPER'in uygulanmasının bir sonucu olarak sosyal sorumluluk, duygusal zekâ, hedef bilgisi ve sosyal ilgi üzerinde önemli değişiklikler bildirmiştir.

Bowley vd. (2018) tarafından futbol antrenörlerine uygulanan yaşam becerileri programı ile antrenörlerin koçluk becerileri ve özgüvenlerinin arttığı

Cómez vd. (2017), gençlerin spor yapmasının kişisel ve sosyal sorumluluklarının üzerindeki etkisine baktıkları çalışmada boş zamanlarında yüksek düzeyde fiziksel egzersiz ve spor yapan gençlerin daha yüksek kişisel ve sosyal sorumluluk gelişimine sahip olduklarını bulmuşlardır.

Aguilar vd. (2000) tarafından yapılan çalışmada ise ilkokul ve ortaokul öğrencilerinde spor yapmanın kişisel ve sosyal sorumluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki bulmuşlardır. Ortaöğretim öğrencilerinde ilköğretim öğrencilerine kıyasla sorumluluk puanlarında bir azalma gerçekleştiği tespit edilmiştir ve bu değişimin cinsiyetten bağımsız gerçekleştiği sonucuna ulaşılmıştır.

Ryan ve Dzewaltowski (2002) yapmış oldukları çalışmalarında spor yapan gençlerde özgüven seviyelerinin arttığını, karşılaştıkları sorunlara karşı daha kolay çözüm yolu bulabildiklerini ve daha sosyal olduklarını tespit etmişlerdir.

Mayer (1993) yapmış olduğu çalışmada, aile gelir düzeyinin sporun yaşam becerileri üzerinde önemli bir fark yaratmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Spor psikologları, bireylerde spor deneyiminin gençlerin kişisel ve yaşam becerileri üzerinde olumlu etkilerinin olduğu vurgulamaktadırlar (Jones & Lavalley, 2009; Gould & Carson, 2010).

Eime vd. (2013) tarafından yapılan bir araştırmada spor faaliyetlerine katılan bireylerde, olumlu duyguların arttığı, kendilerine ait değer duygularının geliştiği, depresif belirtilerinin azaldığı ve duygusal yaşam becerilerinin geliştiği sonucuna ulaşılmıştır.

Pierce vd. (2016), yoğun bir güreş kampı aracılığıyla yaşam becerilerinin gelişimini ve transferini incelemiştir. Çalışmada sekiz genç katılımcının kamp aracılığıyla psikolojik becerileri öğrendiğini ve kamptan sonra bunları yaşam becerileri olarak birden fazla yaşam alanına aktardığı sonucuna ulaşılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, belediyede çalışan personelin yaşam becerilerinin sportif aktivite ve farklı değişkenler açısından incelenerek, çalışmanın çıktıları sonucunda öneriler sunulması amaçlanmıştır.

Araştırma Yöntemi

Yapılan bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli ile yapılmıştır. Veri toplamada likert tipi ölçekten faydalanılmıştır. “Likert tipi” ölçeklerle yapılan betimsel ve ilişkisel araştırmalarda eğitimle ilişkili konularda kullanıldığı görülmektedir (Karadağ, 2010).

Araştırmanın Modeli

İlişkisel tarama modeli “iki ve daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli” olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2007).

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2022 yılında Erzurum Büyükşehir Belediyesinde çalışmakta olan 1700 personel oluşturmaktadır. Örneklemi ise araştırma anketlerini gönüllü olarak dolduran 53 kadın ve 154 erkek olmak üzere toplam 207 kişi oluşturmaktadır.

Bilimsel araştırmaların temel basamaklarından biri de evren ve örneklem olgusudur. Ulaşılmaması zor bir evren yerine, o evreni temsil edebilecek nitelikte daha küçük bir örnek grup üzerinde çalışmak oldukça pratiktir. Örneklem üzerinden elde edilen sonuçları tüm evrene genelleyerek çalışma yapılır. Yaygın olarak kullanılan örneklem türlerinden biri de ulaşılabilir durum örneklemesidir. Ulaşılabilir durum örnekleme ile araştırmada hem daha pratik ve hızlı bir yol izlenmesi hem de katılımcıların gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmada yer almaları sağlanmış olur (Yıldırım & Şimşek, 2018).

Veri Toplama Araçları

Araştırma anketi iki bölümden oluşmaktadır, birinci bölümde araştırmacı ve danışmanı tarafından belirlenen demografik özelliklerini belirleyici “Kişisel Bilgi formu” ikinci bölümde

belediyede çalışan personelin yaşam becerileri düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla Bolat ve Balaman (2017) tarafından geliştirilen “Yaşam Becerileri Ölçeği” kullanılmıştır.

Yaşam Becerileri Ölçeği

Söz konusu ölçek 5’li likert tipinde 30 madde ve 5 alt boyuttan oluşturulmuştur. Stres ve duygular ile başa çıkma alt boyutu (1-7), empati ve öz farkındalık (8-14), karar verme ve problem çözme (15-21), yaratıcı ve eleştirel düşünme (22-26) ve iletişim ve kişilerarası ilişkiler (27-30) maddelerden oluşmaktadır. Ölçekteki her alt boyuttan alınan puan alt boyuttaki yaşam becerisi düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Ölçeğin içtutarlılık katsayısı ise 0,90’ dur. Alt faktörlerin içtutarlılık katsayıları ise SDBÇ 0.82, EÖF 0.77, KVPÇ 0.72, YED 0.73 ve İKAİ 0.66 olarak hesaplanmıştır (Bolat & Balaman, 2017). Çalışmamızda ölçeğin tamamının içtutarlılık katsayısı ise 0,97’ dur. SDBÇ 0.91, EÖF 0.90, KVPÇ 0.92, YED 0.93 ve İKAİ 0.92 bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Personelin doldurduğu demografik bilgi formu ve “yaşam Becerileri Ölçeği” kontrol edilmiştir. Hatalı doldurulan anketler değerlendirmemiştir. Geçerli veriler bilgisayara aktarılıp değerlendirilmeye tabi tutulmuştur. Verilerin analizinde SPSS 22,00 programı kullanılmıştır. Veriler analizi frekans, aritmetik ortalama, standart sapma ve yüzdelik dağılımdır. Normal dağılım gösteren verilerde parametrik testlerden, iki farklı bağımsız T-testi” ve ikiden fazla farklı değişkenlerde “Tek Yönlü Varyans Analizi” testi, sürekli değişkenler ile yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla “Pearson korelasyon” analizleri yapılarak sonuçlar $p<,05$ önem düzeyine göre değerlendirilmiştir.

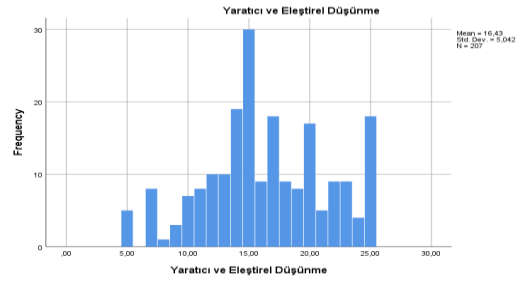
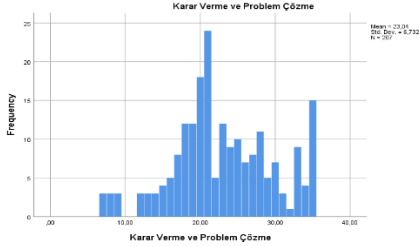
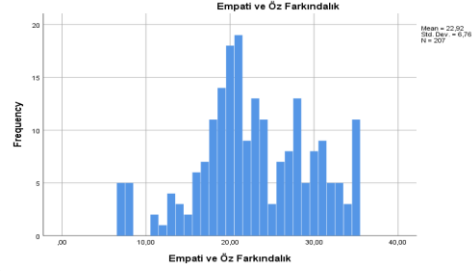
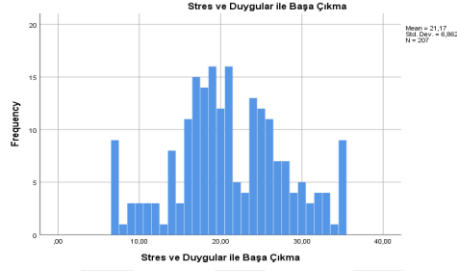
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Tablo 1

Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik Dağılımı

	Stres ve Duygular ile Başa Çıkma	Empati ve Öz Farkındalık	Karar Verme ve Problem Çözme	Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme	İletişim ve Kişilerarası İlişkiler
N	207	207	207	207	207
Skewness	,018	-,178	-,019	-,081	-,098
Kurtosis	-,342	-,257	-,319	-,502	-,578



Verilerin analizinde çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınmıştır. Sosyal beceriler ölçeği alt boyutlarına alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin birbirine yakın olduğu, George ve Mallery (2010)'nin belirttiği sınırlar içerisinde yer alan veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 2*Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı*

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Toplam %
Kadın	53	25,6	25,6
Erkek	154	74,4	100,0
Toplam	207	100,0	

Araştırma 53(%25,6) kadın ve 154(%74,4) erkek toplam 207 personel üzerinde yapılmıştır.

Tablo 3*Katılımcıların Eğitim Düzeyleri*

Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	Toplam %
Orta öğretim	85	41,1	41,1
Lisans	105	50,7	91,8
Lisansüstü	17	8,2	100,0
Toplam	207	100,0	

Araştırmaya katılan personelden 105kişinin(%50,7) lisans, 85 kişinin(%41,1) ortaöğretim ve 17 kişinin de(%8,2) lisansüstü mezunu oldukları gözlenmiştir.

Tablo 4*Katılımcıların Medeni Durumları*

Medeni Durum	n	$\bar{x}$	Toplam %
Evli	128	61,8	61,8
Bekâr	74	35,7	97,6
Evli Ayrı Yaşıyor	5	2,4	100,0
Toplam	207	100,0	

Katılan personelden 128 kişinin(%61,8) evli, 74 kişinin(%35,7) bekâr ve 5 kişinin(%2,4) ise evli ayrı yaşadıkları gözlenmiştir.

Tablo 5*Katılımcıların Aile Yapıları*

Aile Yapısı	n	$\bar{x}$	Toplam %
Çekirdek	110	53,1	53,1
Geniş	87	42,0	95,2
Parçalanmış	10	4,8	100,0
Toplam	207	100,0	

Araştırmaya katılan personelden 110 kişinin(%53,1) çekirdek, 87 kişinin(%42,0) geniş ve 10 kişinin(%4,8) ise parçalanmış aile yapısında oldukları gözlenmiştir.

Tablo 6*Katılımcıların Belediyede Çalışmaktan Mutlu Olma Durumları*

Belediyede Çalışmak Mutlu Ediyor mu?	n	$\bar{x}$	Toplam %
Evet	108	52,2	52,2
Hayır	99	47,8	100,0
Toplam	207	100,0	

Araştırmaya katılan personelden 108 kişi(%52,2) belediyede çalışmaktan mutlu olduklarını ifade ederken 99 kişi(%47,8) ise belediyede çalışmaktan mutlu olmadıklarını ifade etmişleridir.

Tablo 7*Katılımcıların Mevkileri/Statüleri*

Görev Yaptığınız Mevki/Statü	n	$\bar{x}$	Toplam %
Memur	27	13,0	13,0
Sözleşmeli memur	24	11,6	24,6
Kadrolu işçi	17	8,2	32,9
KHK işçisi	139	67,1	100,0
Toplam	207	100,0	

Araştırmaya katılan personelden 139 kişi(%67,1) KHK işçisi, 27 kişi(%13,0) memur, 24 kişi(%11,6) sözleşmeli memur ve 17 kişi(%8,2) kadrolu işçi statüsünde görev yapmakta oldukları gözlenmektedir.

Tablo 8*Katılımcıların Sportif Aktivite Yapma Durumları*

Sportif Aktivite	n	$\bar{x}$	Toplam %
Evet	40	19,3	19,3
Hayır	167	80,7	100,0
Toplam	207	100,0	

Araştırmaya katılan personelden 40 kişi(%19,3) sportif aktivite yaptıklarını ifade ederken 167 kişi(%80,7) ise sportif aktivite yapmadıklarını ifade etmişleridir.

Tablo 9*Sportif Aktivite Türleri*

Türü	n	$\bar{x}$	Toplam %
Bireysel Spor	28	70,0	70,0
Takım Sportu	12	30,0	100,0
Toplam	40	100,0	

Sportif aktivite yapan personelden 28 kişinin(%70,0) bireysel spor 12 kişinin(%30,0) ise takım sporu yapmakta oldukları gözlenmektedir.

Tablo 10*Katılımcıların Sportif Aktivite Süreleri (Haftalık)*

Haftalık sportif aktivite süresi	n	$\bar{x}$	Toplam %
5 saat ve altı	25	62,5	62,5
6 saat ve üzeri	15	37,5	100,0
Toplam	40	100,0	

Sportif aktivite yapan personelden 25 kişinin (%62,5) haftada 5 saat ve altı ve 15 kişinin(%37,5) haftada toplam 6 saat üzeri sportif aktivite yaptıkları gözlenmektedir.

Tablo 11*Sportif Aktivite Amaçları*

Sportif Aktivite Yapma Amacı	n	$\bar{x}$	Toplam %
Eğlence	9	22,5	22,5
Spor Amaçlı	6	15,0	37,5
Sağlık	25	62,5	100,0
Toplam	40	100,0	

Sportif aktivite yapan personelden 25 kişinin (%62,5) sağlık, 9 kişinin (%22,5) eğlence ve 6 kişinin de(%15,0) spor amaçlı sportif aktivite yaptıkları gözlenmektedir.

Tablo 12*Katılımcıların Yaş Ortalamaları*

Yaş	
N	207
Mean	36,29
Median	35,00
Mode	30,00
Std. Deviation	8,14

Araştırmaya katılan personelin yaş ortalamaları incelendiğinde $36,29 \pm 8,14$ olduğu gözlenmiştir.

Tablo 13*Katılımcıların Kişisel ve Aile Toplam Aylık Gelir Ortalamaları*

	Kişisel Aylık Gelir	Aile Toplam Aylık Gelir
N	207	207
Mean	6292,07	9001,25
Median	5000,00	7000,00
Mode	5000,00	10000,00
Std. Deviation	2212,01	7497,71

Araştırmaya katılan personelin kişisel aylık gelirler düzeyinin ortalama $6292,07 \pm 2212,01$ ve aile toplam aylık gelirler düzey ortalamlarının da $9001,25 \pm 7497,71$ olduğu gözlenmiştir.

Tablo 14

Katılımcıların Belediyede Çalışma ve Haftalık Mesai Süreleri Ortalamaları

	Kaç Yıldır Belediyede Çalışıyorsunuz?	Haftada Toplam Kaç Saat Çalışıyorsunuz?
N	207	207
Mean	9,06	43,63
Median	8,00	45,00
Mode	8,00	45,00
Std. Deviation	5,92	6,02

Araştırmaya katılan personelin belediyede çalışma sürelerinin (yıl) ortalama $9,06 \pm 5,92$ ve haftalık çalışma sürelerinin (saat) ortalamlarının da $43,63 \pm 6,02$ olduğu gözlenmiştir.

Tablo 15

Cinsiyete Göre Katılımcıların Yaşam Becerileri Ölçeği Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Stres ve Duygular ile Başa Çıkma	Kadın	53	23,18	6,73	2,51	,013
	Erkek	154	20,48	6,79		
Empati ve Öz Farkındalık	Kadın	53	24,15	5,90	1,53	,125
	Erkek	154	22,50	6,99		
Karar Verme ve Problem Çözme	Kadın	53	24,15	6,43	1,39	,164
	Erkek	154	22,65	6,80		
Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme	Kadın	53	17,62	4,33	2,02	,029
	Erkek	154	16,01	5,21		
İletişim ve Kişilerarası İlişkiler	Kadın	53	14,39	4,01	2,06	,040
	Erkek	154	13,04	4,14		

Çalışmaya katılan personelin cinsiyet değişkenine göre yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasında yapılan t testinde $p < ,05$ düzeyinde, stres ve duygular ile başa çıkma, yaratıcı ve eleştirel düşünme ve iletişim ve kişilerarası ilişkiler alt boyutlarında kadın ve erkek personel arasında anlamlı farklılık olduğu sonucu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık tespit edilen bu boyutlarda kadın personelin yaşam beceri düzeylerinin erkek personelden yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo 16

Katılımcıların Yaşları ile Yaşam Becerileri Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları

		SDBÇ	EÖF	KVPÇ	YED	İKAİ
	r	-,105	-,113	-,056	-,131	-,132
Yaş	p	,131	,106	,423	,060	,058
	n	207	207	207	207	207

Çalışmaya katılan personelin yaşları ile yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan correlations analiz sonuçları incelendiğinde $p < ,05$ düzeyinde anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 17

Katılımcıların Eğitim Düzeyine Göre Katılımcıların Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	s	f	p	Fark
Stres ve Duygular ile Başa Çıkma	Orta öğretim (1)	85	18,63	7,23	13,53	,000	2,3>1
	Lisans (2)	105	22,41	5,89			
	Lisansüstü (3)	17	26,17	5,88			
	Toplam	207	21,17	6,86			
Empati ve Öz Farkındalık	Orta öğretim (1)	85	21,14	7,79	7,86	,027	2>1
	Lisans (2)	105	23,62	5,35			
	Lisansüstü (3)	17	27,47	6,38			
	Toplam	207	22,92	6,76			
Karar Verme ve Problem Çözme	Orta öğretim (1)	85	20,70	7,07	13,21	,001	2>1
	Lisans (2)	105	24,04	5,79			
	Lisansüstü (3)	17	28,47	5,93			
	Toplam	207	23,03	6,73			
Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme	Orta öğretim (1)	85	14,82	5,57	11,08	,004	2>1
	Lisans (2)	105	17,10	4,13			
	Lisansüstü (3)	17	20,23	4,57			
	Toplam	207	16,42	5,04			
İletişim ve Kişilerarası İlişkiler	Orta öğretim (1)	85	12,12	4,39	8,22	,003	2>1
	Lisans (2)	105	14,05	3,63			
	Lisansüstü (3)	17	15,58	4,16			
	Toplam	207	13,39	4,14			

Çalışmaya katılan personelin eğitim düzeyi değişkenine göre yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasında yapılan tek yönlü varyans analizinde $p < ,05$ düzeyinde, eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu sonucu tespit edilmiştir.

Yaşam becerileri ölçeği tüm alt boyutlarında eğitim düzeyi lisans ve lisansüstü olan personelin yaşam becerileri düzeylerinin eğitim düzeyi ortaöğretim olan personelden yüksek olduğu sonu bulunmuştur.

Tablo 18

Katılımcıların Medeni Duruma Göre Katılımcıların Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	s	f	p
Stres ve Duygular ile Başa Çıkma	Evli	128	21,04	7,05	2,70	,069
	Bekâr	74	21,83	6,38		
	Evli Ayrı Yaşıyor	5	14,60	6,10		
	Toplam	207	21,17	6,86		
Empati ve Öz Farkındalık	Evli	128	22,79	7,16	,42	,652
	Bekâr	74	23,29	6,22		
	Evli Ayrı Yaşıyor	5	20,60	2,70		
	Toplam	207	22,92	6,76		
Karar Verme ve Problem Çözme	Evli	128	23,20	7,09	,37	,687
	Bekâr	74	22,91	6,24		
	Evli Ayrı Yaşıyor	5	20,60	3,57		
	Toplam	207	23,03	6,73		
Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme	Evli	128	16,35	5,16	,69	,498
	Bekâr	74	16,70	4,88		
	Evli Ayrı Yaşıyor	5	14,00	4,06		
	Toplam	207	16,42	5,04		
İletişim ve Kişilerarası İlişkiler	Evli	128	13,32	4,12	1,18	,307
	Bekâr	74	13,68	4,15		
	Evli Ayrı Yaşıyor	5	10,80	4,38		
	Toplam	207	13,39	4,14		

Çalışmaya katılan personelin medeni durumu değişkenine göre yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasında yapılan tek yönlü varyans analizinde $p < ,05$ düzeyinde, medeni durumlar arasında farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur.

Tablo 19

Katılımcıların Kişisel ve Aile Toplam Aylık Gelir Düzeyleri ile Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları

		SDBÇ	EÖF	KVPC	YED	İKAİ
Kişisel Aylık Gelir	r	,332**	,273**	,292**	,229**	,201**
	p	,000	,000	,000	,001	,004
	n	207	207	207	207	207
Aile Toplam Aylık Gelir	r	,151*	-,013	,005	-,023	,031
	p	,030	,851	,941	,745	,658
	n	207	207	207	207	207

Çalışmaya katılan personelin kişisel aylık gelir düzeyleri ile yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan correlations analizinde $p < ,05$ düzeyinde kişisel aylık gelir düzeyleri ile yaşam becerileri ölçeği tüm alt boyutlarında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aile toplam aylık gelir düzeyleri ile stres ve duygular ile başa çıkma alt boyutunda da pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 20

Katılımcıların Aile Yapısına Göre Katılımcıların Sosyal Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Aile Yapısı	n	$\bar{x}$	s	f	p	Fark
Stres ve Duygular ile Başa Çıkma	Çekirdek	110	21,34	7,10	,33	,719	
	Geniş	87	21,14	6,64			
	Parçalanmış	10	19,50	6,43			
	Toplam	207	21,17	6,86			
Empati ve Öz Farkındalık	Çekirdek	110	22,90	6,92	,00	,999	
	Geniş	87	22,94	6,63			
	Parçalanmış	10	22,90	6,69			
	Toplam	207	22,92	6,76			
Karar Verme ve Problem Çözme	Çekirdek	110	23,44	7,02	,90	,405	
	Geniş	87	22,80	6,58			
	Parçalanmış	10	20,60	3,92			
	Toplam	207	23,03	6,73			
Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme	Çekirdek	110	16,85	5,20	1,60	,204	
	Geniş	87	16,14	4,71			
	Parçalanmış	10	14,10	5,64			
	Toplam	207	16,42	5,04			
İletişim ve Kişilerarası İlişkiler	Çekirdek (1)	110	13,94	4,18	5,14	,006 ,042	1>3 2>3
	Geniş (2)	87	13,10	3,94			
	Parçalanmış (3)	10	9,80	3,61			
	Toplam	207	13,39	4,14			

Çalışmaya katılan personelin aile yapıları ile yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasında yapılan tek yönlü varyans analizinde $p<,05$ düzeyinde, iletişim ve kişilerarası ilişkiler alt boyutunda aile yapıları arasında anlamlı farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Çekirdek ve geniş aile yapısında olan personelin iletişim ve kişilerarası ilişkiler alt boyutundaki yaşam becerileri düzeylerinin parçalanmış aile yapısındaki personelden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Yaşam becerileri ölçeği diğer alt boyutlarında ise personelin aile yapısı değişkenine göre farklılık olmadığı görülmüştür.

Tablo 21

Katılımcıların Belediyede Çalışma Süreleri (yıl) ve Haftalık Çalışma Süreleri (saat) ile Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları

		SDBC	EÖF	KVPÇ	YED	İKAİ
Kaç Yıldır Belediyede Çalışıyorsunuz	r	,067	,026	,092	-,023	-,013
	p	,334	,713	,186	,738	,852
	n	207	207	207	207	207
Haftada Toplam Kaç Saat Çalışıyorsunuz	r	-,067	-,035	,016	,037	,068
	p	,341	,618	,819	,598	,333
	n	207	207	207	207	207

Çalışmaya katılan personelin belediyedeki çalışma süresi (yıl) ve belediyedeki haftalık çalışma süresi(saate) ile yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan correlations analizinde $p<,05$ düzeyinde tüm alt boyutlarda anlamlı ilişki olmadığı sonucu bulunmuştur.

Tablo 22

Katılımcıların Belediyede Çalışmaktan Mutlu Olma Durumlarına Göre Katılımcıların Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Mutlu Olma Durumu	n	$\bar{x}$	s	t	p
Stres ve Duygular ile Başa Çıkma	Evet	108	22,81	6,25	3,70	,000
	Hayır	99	19,38	7,07		
Empati ve Öz Farkındalık	Evet	108	24,25	6,26	3,00	,003
	Hayır	99	21,47	7,00		
Karar Verme ve Problem Çözme	Evet	108	24,26	6,33	2,79	,006
	Hayır	99	21,69	6,92		
Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme	Evet	108	17,06	4,64	1,91	,056
	Hayır	99	15,72	5,37		
İletişim ve Kişilerarası İlişkiler	Evet	108	13,91	3,96	1,91	,057
	Hayır	99	12,81	4,28		

Çalışmaya katılan personelin belediyede çalışmaktan mutlu olma durumlarına göre yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasında yapılan t testinde $p<,05$ düzeyinde, stres ve duygular ile başa çıkma, empati ve öz farkındalık ve karar verme ve problem çözme boyutlarında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Anlamlı farklılık tespit edilen bu boyutlarda belediyede çalışmaktan mutlu olan personelin yaşam beceri düzeylerinin belediyede çalışmaktan mutlu olmayan personelden yüksek olduğu gözlenmektedir.

Yaratıcı ve eleştirel düşünme ve iletişim ve kişilerarası ilişkiler alt boyutlarında ise belediyede çalışmaktan mutlu olma durumları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 23

Katılımcıların Görev Yapmakta Olduğu Mevki/Statüye Göre Katılımcıların Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Mevki/Statü	n	$\bar{x}$	s	f	p	Fark
Stres ve Duygular ile Başa Çıkma	Memur (1)	27	23,44	6,20	11,19	,035	1>4
	Sözleşmeli memur (2)	24	27,45	6,44			
	Kadrolu işçi (3)	17	20,11	3,56			
	KHK işçisi (4)	139	19,77	6,68			
	Toplam	207	21,17	6,86			
Empati ve Öz Farkındalık	Memur (1)	27	25,11	5,92	7,77	,004	2>3
	Sözleşmeli memur (2)	24	28,00	6,09			
	Kadrolu işçi (3)	17	20,94	4,69			
	KHK işçisi (4)	139	21,86	6,76			
	Toplam	207	22,92	6,76			
Karar Verme ve Problem Çözme	Memur (1)	27	25,81	6,86	6,29	,019	1>4
	Sözleşmeli memur (2)	24	26,95	6,68			
	Kadrolu işçi (3)	17	23,29	3,05			
	KHK işçisi (4)	139	21,79	6,66			
	Toplam	207	23,03	6,73			
Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme	Memur (1)	27	17,92	5,88	4,64	,038	2>3
	Sözleşmeli memur (2)	24	19,25	4,33			
	Kadrolu işçi (3)	17	15,05	2,88			
	KHK işçisi (4)	139	15,81	4,98			
	Toplam	207	16,42	5,04			
İletişim ve Kişilerarası İlişkiler	Memur (1)	27	14,33	4,60	3,38	,024	2>4
	Sözleşmeli memur (2)	24	15,50	4,27			
	Kadrolu işçi (3)	17	12,70	2,54			
	KHK işçisi (4)	139	12,92	4,07			
	Toplam	207	13,39	4,14			

Çalışmaya katılan personelin belediyedeki mevki/statü değişkenine göre yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasında yapılan t testinde $p<,05$ düzeyinde, tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur.

Stres ve duygular ile başa çıkma alt boyutunda memur ve sözleşmeli memur statüsünde

olan personelin yaşam becerileri düzeylerinin KHK işçisi statüsünde olan personelden ve sözleşmeli memur statüsünde olan personelin yaşam becerileri düzeylerinin de kadrolu işçi statüsünde olan personelden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Empati ve öz farkındalık alt boyutunda sözleşmeli memur statüsünde olan personelin yaşam becerileri düzeylerinin kadrolu işçi ve KHK işçisi statüsünde olan personelden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Karar verme ve problem çözme alt boyutunda memur ve sözleşmeli memur statüsünde olan personelin yaşam becerileri düzeylerinin KHK işçisi statüsünde olan personelden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Yaratıcı ve eleştirel düşünme alt boyutunda sözleşmeli memur statüsünde olan personelin yaşam becerileri düzeylerinin kadrolu işçi ve KHK işçisi statüsünde olan personelden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. İletişim ve kişilerarası ilişkiler alt boyutunda sözleşmeli memur statüsünde olan personelin yaşam becerileri düzeylerinin KHK işçisi statüsünde olan personelden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 24

Katılımcıların Sportif Aktivite Yapma Durumlarına Göre Katılımcıların Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yapma Durumu	n	$\bar{x}$	s	t	p
Stres ve Duygular ile Başa Çıkma	Evet	40	22,87	6,63	1,75	,081
	Hayır	167	20,76	6,87		
Empati ve Öz Farkındalık	Evet	40	24,10	6,31	1,22	,221
	Hayır	167	22,64	6,85		
Karar Verme ve Problem Çözme	Evet	40	23,95	6,86	,95	,342
	Hayır	167	22,82	6,70		
Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme	Evet	40	16,70	5,35	,38	,702
	Hayır	167	16,35	4,97		
İletişim ve Kişilerarası İlişkiler	Evet	40	14,50	3,78	1,89	,059
	Hayır	167	13,12	4,19		

Çalışmaya katılan personelin sportif aktivite yapma durumu değişkenine göre yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasında yapılan t testinde $p < ,05$ düzeyinde, tüm alt boyutlarda farklılık olmadığı gözlenmiştir.

Tablo 25

Katılımcıların Yapmakta Olduğu Sportif Aktivite Türüne Göre Katılımcıların Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Aktivite Türü	n	$\bar{x}$	s	t	p
Stres ve Duygular ile Başa Çıkma	Bireysel spor	28	23,03	6,71	,23	,919
	Takım sporu	12	22,50	6,72		
Empati ve Öz Farkındalık	Bireysel spor	28	23,14	6,76	-1,48	,145
	Takım sporu	12	26,33	4,61		
Karar Verme ve Problem Çözme	Bireysel spor	28	23,82	7,74	-,22	,827
	Takım sporu	12	24,25	4,45		
Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme	Bireysel spor	28	16,35	5,79	-,61	,543
	Takım sporu	12	17,50	4,25		
İletişim ve Kişilerarası İlişkiler	Bireysel spor	28	14,46	4,00	-,09	,929
	Takım sporu	12	14,58	3,39		

Çalışmaya katılan personelin yapmakta oldukları sportif aktivite türü değişkenine göre yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasında yapılan t testinde $p < ,05$ düzeyinde, tüm alt boyutlarda farklılık olmadığı bulunmuştur.

Tablo 26

Katılımcıların Haftalık Yapmakta Oldukları Sportif Aktivite Süresine Göre Katılımcıların Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Aktivite Süresi	n	$\bar{x}$	s	t	p
Stres ve Duygular ile Başa Çıkma	5 saat ve altı	25	22,32	6,99	,67	,502
	6 saat ve üzeri	15	23,80	6,12		
Empati ve Öz Farkındalık	5 saat ve altı	25	24,12	6,82	,02	,980
	6 saat ve üzeri	15	24,06	5,58		
Karar Verme ve Problem Çözme	5 saat ve altı	25	23,96	7,20	,01	,991
	6 saat ve üzeri	15	23,93	6,49		
Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme	5 saat ve altı	25	17,40	5,19	1,07	,291
	6 saat ve üzeri	15	15,53	5,57		
İletişim ve Kişilerarası İlişkiler	5 saat ve altı	25	15,40	3,64	2,01	,051
	6 saat ve üzeri	15	13,00	3,66		

Çalışmaya katılan personelin haftalık sportif aktivite yapma süresi değişkenine göre yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasında yapılan t testinde $p < ,05$ düzeyinde, tüm alt boyutlarda farklılık olmadığı bulunmuştur.

Tablo 27

Katılımcıların Sportif Aktivite Yapma Amaçlarına Göre Katılımcıların Yaşam Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Amaç	n	$\bar{x}$	s	f	p
Stres ve Duygular ile Başa Çıkma	Eğlence	9	24,11	4,51	,19	,824
	Spor Amaçlı	6	22,66	7,00		
	Sağlık	25	22,48	7,33		
	Toplam	40	22,87	6,63		
Empati ve Öz Farkındalık	Eğlence	9	25,00	4,33	,20	,818
	Spor Amaçlı	6	24,83	5,30		
	Sağlık	25	23,60	7,21		
	Toplam	40	24,10	6,31		
Karar Verme ve Problem Çözme	Eğlence	9	24,88	5,03	,15	,855
	Spor Amaçlı	6	22,83	4,02		
	Sağlık	25	23,88	8,00		
	Toplam	40	23,95	6,86		
Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme	Eğlence	9	18,55	4,61	,69	,507
	Spor Amaçlı	6	16,33	4,76		
	Sağlık	25	16,12	5,74		
	Toplam	40	16,70	5,35		
İletişim ve Kişilerarası İlişkiler	Eğlence	9	16,33	3,46	1,601	,215
	Spor Amaçlı	6	14,83	4,75		
	Sağlık	25	13,76	3,57		
	Toplam	40	14,50	3,78		

Çalışmaya katılan personelin sportif aktivite yapma amacı değişkenine göre yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasında yapılan t testinde $p < ,05$ düzeyinde, tüm alt boyutlarda farklılık olmadığı bulunmuştur.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma Sonuç ve Öneriler

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bu bölümünde, verilerinin analizinde elde edilen bulgular ilgili literatürdeki araştırma bulguları ile tartışılmıştır.

Araştırmanın ilk bulgusunda, çalışmaya katılan personellerin cinsiyet değişkenine göre yaşam becerileri düzeylerinde t testi analizine göre, stres ve duygular ile başa çıkma, yaratıcı ve eleştirel düşünme ve iletişim ve kişilerarası ilişkiler boyutlarında kadın ve erkek personel arasında farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Anlamli farklılık tespit edilen bu boyutlarda kadın personelin yaşam beceri düzeylerinin erkek personelden yüksek olduğu gözlenmektedir. Literatür incelendiğinde, Savaş (2021) tarafından “Badminton ve Yaşam Becerileri Üzerine Etkisi” isimli çalışmada katılımcıların cinsiyetleri ile yaşam becerileri arasında kadınlar anlamli farklılık tespit edilmiştir. Taşçı (2020) tarafından yapılan “Ortaöğretimde sportif faaliyetlere katılımın bireyin yaşam becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi” isimli çalışmada, yaşam becerileri ölçeğinin duygusal beceriler ile iletişim alt boyutu ile sosyal beceriler ve duygusal beceriler alt boyutunda kadınlar lehine anlamli farklılık saptanmıştır. Süleymanoğulları ve ark. (2021) tarafından yapılan “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Covid-19 Pandemi Sürecinde Yaşam Beceri Düzeylerinin İncelenmesi” çalışmada “Duygularla ve Stresle Başa Çıkma”, “Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri” ile “Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünme Becerileri” alt boyutlarında kadın öğrencilerin puanları nispeten daha yüksektir. Bu çalışmalar araştırma sonucumuz ile benzerlik göstermektedir. Literatürde araştırma bulgumuzdan farklı olarak, İnce (2022) tarafından yapılan “Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kişilik özellikleri ile yaşam becerilerinin meslek öncesi öğretmen kimliğine etkisi” isimli çalışmanın sonucunda stres ve duygular ile başa çıkma alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında erkekler lehine anlamli farklılık tespit edilmiştir. Sarı ve Bozdağ’ın (2021), “lise öğrencilerinin çoklu zekâ alanları ve sporda yaşam becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi” isimli çalışmalarında erkek öğrencilerin yaşam becerilerinin kadın öğrencilerin yaşam becerilerinden istatistiksel açıdan anlamli düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Funk, Huebner ve Valois (2006) tarafından 9. ve 12. Sınıf öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada cinsiyet ile yaşam becerisi arasında istatistiksel olarak anlamli farklılığın olmadığı ifade edilmiştir.

Katılımcıların eğitim düzeyleri ile yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasında yapılan tek yönlü varyans analizinde alt boyutlarda eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Yaşam becerileri ölçeği tüm alt boyutlarında eğitim düzeyi lisans ve lisansüstü olan personelin yaşam becerileri düzeylerinin eğitim düzeyi ortaöğretim olan personelden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Bununla birlikte karar verme ve problem çözme ve yaratıcı ve eleştirel düşünme alt boyutlarında eğitim düzeyi lisansüstü olan personelin yaşam becerileri düzeylerinin eğitim düzeyi lisans olan personelden yüksek olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde, Yılgin (2021) tarafından yapılan “Rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engellerinin ve motivasyonun yaşam becerisine olan etkisinin incelenmesi” isimli çalışmanın sonucunda, katılımcıların eğitim düzeyleri ile yaşam becerileri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Yiğitsoy (2022) tarafından yapılan “Bireysel sporlar ile takım sporları yapan bireylerin yaşam beceri düzeylerinin karşılaştırılması” isimli çalışmada, katılımcıların eğitim düzeyi arttıkça yaşam becerilerin anlamlı şekilde arttığı tespit edilmiştir. Çıkan bu sonuçlar çalışma sonucumuzla örtüşmektedir.

Çalışmaya katılan personellerin medeni durumları ile yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasında yapılan tek yönlü varyans analizinde, yaşam becerisi ölçeğinin alt boyutlarında medeni durumlar arasında farklılık olmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, Çimen ve Akıncı (2021) tarafından yapılan “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Akdeniz Bölgesi Örneği)” isimli çalışmada, Beden Eğitimi Öğretmenlerin medeni durumları ile yaşam becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Abaoğlu ve ark. (2020) tarafından yapılan “Şizofrenide Yaşam Becerileri Eğitiminin İşlevselliğe Olan Etkisi: Seçkisiz Kontrollü Bir Çalışma” isimli çalışma sonucuna göre, katılımcıların medeni durumları ile yaşam becerileri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Çıkan bu sonuçlar çalışma sonucumuzla benzerlik göstermektedir. Literatürde çalışma bulgumuzla farklılık gösteren çalışmalar incelendiğinde, Kaçar (2022) tarafından yapılan “Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam becerileri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” isimli çalışma sonucuna göre, öğretmenlerin cinsiyetleri ile yaşam beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Evli bireylerin yaşam beceri düzeyleri bekar bireylere göre daha yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Çalışmaya katılan personellerin aile yapıları ile yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasında yapılan tek yönlü varyans analizinde, iletişim ve kişilerarası ilişkiler alt boyutunda aile yapıları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Çekirdek ve geniş aile yapısında olan

personelin iletişim ve kişilerarası ilişkiler alt boyutundaki yaşam becerileri düzeylerinin parçalanmış aile yapısındaki personelden yüksek olduğu bulunmuştur. Yaşam becerileri ölçeği diğer alt boyutlarında ise personelin aile yapısı değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, Koç, Koyuncu ve Sağlam (2015) tarafından sağlık yüksek okulu öğrencileri üzerinde yapılan çalışma sonucuna göre, çekirdek ve geniş aile yapısına sahip öğrencilerin problem çözme ve iletişim becerilerin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çıkan bu sonuç çalışma sonucumuzla benzerlik göstermektedir. Öte yandan, Yılmaz (2021) tarafından yapılan “Ortaokul öğrencilerinin günlük yaşam becerileri ve prososyal eğilimlerinin incelenmesi” isimli çalışmada, öğrencilerin sahip olduğu aile yapıları ile yaşam becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların belediyede çalışmaktan mutlu olma durumları ile yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasında stres ve duygular ile başa çıkma, empati ve öz farkındalık ve karar verme ve problem çözme alt boyutlarında farklılık olduğu bulunmuştur. Anlamlı farklılık tespit edilen bu boyutlarda belediyede çalışmaktan mutlu olan personelin yaşam beceri düzeylerinin belediyede çalışmaktan mutlu olmayan personelden yüksek olduğu gözlenmektedir. Yaratıcı ve eleştirel düşünme ve iletişim ve kişilerarası ilişkiler alt boyutlarında ise belediyede çalışmaktan mutlu olma durumları arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, Nehir ve Güngör (2019) tarafından hemşireler üzerinde yapılan çalışma sonucunda, mesleğini severek yapan çalışanların stresle başa çıkma düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Özgür, Babacan-Gümüş ve Durdu’nun (2010) yurttan ve evde kalan öğrenciler üzerinde yapmış oldukları çalışma sonucuna göre, kaldığı evden veya yurttan memnun olmayan öğrencilerin yaşam becerilerinin daha düşük çıktığı saptanmıştır. Hayatın stresinden uzak bir şekilde çalıştığı yerde mutlu olan bireylerin yaşam becerilerin daha yüksektir (Alanoğlu, 2020).

Çalışmaya katılan personellerin belediyedeki mevki/statü değişkeni ile yaşam becerileri ölçeğinin alt boyutları arasında yapılan analizde, alt boyutlarda anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Stres ve duygular ile başa çıkma alt boyutunda memur ve sözleşmeli memur statüsünde olan personelin yaşam becerileri düzeylerinin KHK işçisi statüsünde olan personelden ve sözleşmeli memur statüsünde olan personelin yaşam becerileri düzeylerinin de kadrolu işçi statüsünde olan personelden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Empati ve öz farkındalık alt boyutunda sözleşmeli memur statüsünde olan personelin yaşam becerileri düzeylerinin kadrolu işçi ve KHK işçisi statüsünde olan personelden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Karar verme ve problem çözme alt boyutunda memur ve sözleşmeli memur statüsünde olan personelin yaşam becerileri düzeylerinin KHK işçisi statüsünde olan

personelden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Yaratıcı ve eleştirel düşünme alt boyutunda sözleşmeli memur statüsünde olan personelin yaşam becerileri düzeylerinin kadrolu işçi ve KHK işçisi statüsünde olan personelden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. İletişim ve kişilerarası ilişkiler alt boyutunda sözleşmeli memur statüsünde olan personelin yaşam becerileri düzeylerinin KHK işçisi statüsünde olan personelden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, Nehir ve Güngör'ün (2019) çalışmasında çalışanların çalışma pozisyonları ile stresle başa çıkma düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Çıkan bu sonuç çalışma sonucumuzla örtüşmektedir. Öte yandan çalışma sonucumuzdan farklı olarak, Alan ve Yıldırım (2016) tarafından hemşireler üzerinde yapılan çalışmanın sonucunda, hemşirelerin çalıştıkları statünün yaşam kalitesi üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır. Yıldız (2019) tarafından İstanbul'daki hemşireler üzerinde yapılan çalışmada, hemşirelerin çalışma pozisyonları ile empati beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Çalışmaya katılan personelin sportif aktivite yapma durumu ile göre yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasında yapılan analizde, yaşam becerisi ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, Öztürk (2018) tarafından spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan çalışmanın sonucunda, lisanslı spor yapma değişkeni ile sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Süleymanoğulları ve ark. (2021) tarafından yapılan “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Covid-19 Pandemi Sürecinde Yaşam Beceri Düzeylerinin İncelenmesi” isimli çalışmada spor yapma değişkeni ile yaşam beceri düzeyi arasında spor yapmayanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık çıktığı tespit edilmiştir. Karabulut ve Dalkılıç (2013) tarafından yapılan “Spor Yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi” isimli çalışmada, spor yapma değişkeni ile sosyal beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçlar çalışma sonucumuzla paralellik göstermektedir. Öte yandan çalışma sonucumuzla farklılaşan çalışmalar incelendiğinde, Sarı (2021) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışma sonucuna göre, spor yapan öğrencilerin yaşam beceri düzeylerinin spor yapmayan öğrencilere anlamlı düzeyde göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Girmen (2012) tarafından yapılan “Eskişehir folklorunda çocuk oyunları ve bu oyunların yaşam becerisi kazandırmadaki rolü” isimli çalışmada, spor yapmanın yaşam becerisini geliştirdiği ayrıca iletişim, problem çözme, karar verme ve iş birliği yapma becerilerini kazandırdığı saptanmıştır. Ryan ve Dzewaltowski (2002) tarafından yapılan çalışmada, spor yapmanın sosyalliği, özgüveni ve dolayısıyla yaşam kalitesini artırdığı ifade edilmiştir. Taşçı (2020) tarafından yapılan “Ortaöğretimde sportif faaliyetlere katılımın bireyin yaşam becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi” isimli çalışmada spor yapma değişkeni ile

yaşam beceri düzeyi arasında spor yapanlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılan personellerin yapmakta oldukları sportif aktivite türü değişkenine göre yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasında yapılan t testi analizinde, alt boyutlarda farklılık olmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, İnce (2022) tarafından beden eğitimi ve spor öğretmen adayları üzerinde yapılan çalışmada, yaşam becerisi ölçeğinin iletişim ve kişilerarası ilişkiler alt boyutu ile spor türü değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Uzundağ (2022) tarafından yapılan “Spor Lisesi Öğrencilerinde Sosyal Destek Algılarının Yaşam Becerilerine Etkisi” isimli çalışmada, spor türünün yaşam becerisi üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır. Çıkan bu sonuçlar çalışma sonucumuzla örtüşmektedir. Yıldırım ve Özcan (2011)’ın çalışmasında bireysel veya takım sporu yapmanın sosyal beceriyi etkilemediği tespit edilmiştir. Öte yandan, Yiğitsoy (2022) tarafından yapılan çalışmada bireysel ve takım sporu ile uğraşan bireyler ile yaşam becerileri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Özcan ve Yıldırım (2011) tarafından yapılan “Lisanslı Olarak Takım Sporunu ve Bireysel Spor Yapan ile Spor Yapmayan Ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması” isimli çalışmanın sonucunda spor yapmanın sosyal beceriyi geliştirdiği ayrıca bireysel ve takım sporu yapma ile sosyal beceri arasında bireysel spor yapanlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çıkan bu sonuçlar ise çalışma sonucumuzla farklılaşmaktadır.

Katılımcıların haftalık sportif aktivite yapma süresi değişkeni ile yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasında yapılan analiz sonucuna göre, yaşam becerileri ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, Çodur (2019) tarafından yapılan “Farklı programlardaki öğretmen adaylarının konuşma kaygı düzeyleri ile yaşam becerileri arasındaki ilişkinin fiziksel aktiviteye katılım ve farklı değişkenler açısından incelenmesi (Atatürk Üniversitesi örneği)” isimli çalışmanın sonucunda, öğretmen adaylarının haftalık spor yapma süreleri ile yaşam beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Çıkan bu sonuç çalışma sonucumuzla örtüşmektedir.

Katılımcıların sportif aktivite yapma amaçları ile yaşam beceri düzeyleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde, Çodur’un (2019) yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların fiziksel aktivite yapma amaçları ile yaşam beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç çalışma sonucumuzla benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan personellerin yaşları ile yaşam becerileri ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına göre ilişki olmadığı tespit bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, Türk (2015) tarafından yapılan “Sporun Gençlerin

Yaşam Becerileri Kazanmasına ve Geliştirmesine Yönelik Etkisi: 3 X 3 Basketbol Turnuvası Örneği” isimli çalışmada, yaşın gençlerin yaşam becerilerini kazanmalarında ve geliştirmelerinde bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Kardağ (2019), tarafından yapılan “spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam becerileri ve sosyal bütünleşme ilişkisinin incelenmesi” isimli çalışma sonucuna göre yaş değişkeni ile yaşam becerileri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Çodur (2019), tarafından “farklı programlardaki öğretmen adaylarının kaygı düzeyleri ve yaşam becerileri arasındaki ilişkinin fiziksel aktiviteye katılım ve farklı değişkenler açısından incelenmesi” isimli çalışmada da farklı yaş grubundaki öğrenciler ile yaşam becerileri ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çıkan bu sonuçlar çalışma sonucumuzla örtüşmektedir. İnce (2022) tarafından yapılan çalışmada, Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının yaşam becerileri ölçeğinin ve alt boyutlarından “stresle ve duygularla baş etme” ve “karar verme ve problem çözme” alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çıkan bu sonuç ise araştırma sonucumuzla farklılık göstermektedir.

Çalışmaya katılan personelin kişisel aylık gelir düzeyleri ile yaşam berileri ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan analizde, kişisel aylık gelir düzeyleri ile yaşam berileri ölçeği tüm alt boyutlarında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların aile toplam aylık gelir düzeyleri ile yaşam berileri ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan analiz sonuçları incelendiğinde aile toplam aylık gelir düzeyleri ile yaşam berileri ölçeği stres ve duygular ile başa çıkma alt boyutunda pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, Sarı (2021) tarafından yapılan “Lise öğrencilerinin çoklu zekâ alanları ve sporda yaşam becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi” isimli çalışmada, öğrencilerin aile gelirleri ile yaşam beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Aile geliri yüksek olan öğrencinin yaşam beceri düzeyinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Çıkan bu sonuç çalışma sonucumuzla benzerlik göstermektedir. Öte yandan, Yılğın’ın (2021) yapmış olduğu çalışma sonucuna göre, katılımcıların gelirleri ile yaşam beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Taşçı (2020) tarafından yapılan çalışmada, yaşın yaşam becerisini etkilemediği tespit edilmiştir. Mayer (1997) tarafından yapılan çalışma sonucuna göre, aile gelir düzeyinin yaşam becerisi üzerinde bir etkisinin olmadığı ifade edilmiştir. Çıkan bu sonuçlar ise çalışma sonucumuzla farklılaşmaktadır.

Çalışmaya katılan personellerin belediyedeki çalışma süresi ve belediyedeki haftalık çalışma süresi ile yaşam berileri ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan analizde, yaşam becerisi ölçeğinin tüm alt boyutlarda anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde, Çimen ve Akıncı (2021) tarafından beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yapılan çalışma sonucuna göre, öğretmenlerin hizmet yılları ile yaşam beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç çalışma sonucumuzla örtüşmektedir. Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu (2001) tarafından yapılan “Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi” isimli çalışmada, hekimlerin çalışma süreleri ile yaşam beceri düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Hekimlerin çalışma süreleri arttıkça yaşam beceri düzeylerinin düştüğü ifade edilmiştir. Çıkan bu sonuç ise çalışma sonucumuzla farklılık göstermektedir.

Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda şu önerilerde bulunulabilir;

- Çalışanların yaşam becerilerin arttırılmasına yönelik seminer, kurs vb. eğitimler verilebilir.
- Erkeklerin yaşam becerileri kadınlardan daha düşük çıkmasından dolayı erkeklerin yaşam becerilerinin arttırılmasına yönelik çalışmalar yapılabilir. Yaşam becerisi çalıştayları yapılarak bu seviye daha da yukarılara taşınabilir.
- Belediye personellerinden çalıştığı işte mutlu olanların yaşam beceri düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Onun için çalışanların mutluluk düzeylerini arttırıcı düzenlemeler yapılabilir. Çalışanlara sosyal sportif faaliyetler düzenlenerek hem kuruma olan aidiyetleri artırılabilir hem de çalışma hayatının stresinden uzaklaşarak deşarj olmaları sağlanır. Dolayısıyla çalışma hayatında verimleri de artabilir ve mutluluk düzeyleri de artar.
- Sportif aktivite yapma değişkeni ile yaşam becerisi arasında anlamlı farklılık çıkmamasına rağmen fiziksel aktivite yapan çalışanların yaşam becerisi puan ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuçtan hareketle çalışanların fiziksel aktivite yapmaları teşvik edilebilir. Kurumlar olarak belli periyotlarda belli branşlarda ligler, kupalar ve çeşitli sportif aktiviteye yöneltici çalışmalar yapılabilir.
- Bu çalışmanın örneklemini sadece Erzurum Büyükşehir Belediyesi çalışanları oluşturmaktadır. Farklı örneklemlerde benzer çalışmalar yapıp sonuçlar karşılaştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Aaron, D. J., Kriska, A. M., Dearwater, S. R., Cauley, J. A., Metz, K. F., & LaPorte, R. E. (1995). Reproducibility and validity of an epidemiologic questionnaire to assess past year physical activity in adolescents. *American journal of epidemiology*, 142(2), 191-201.
- Abaoğlu, H., Mutlu, E., Ak, S., Akı, E., & Yağcıoğlu, A. E. A. (2020). Şizofrenide yaşam becerileri eğitiminin işlevselliğe olan etkisi: Seçkisiz kontrollü bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(1), 48-56.
- Akbaş, O. (2008). Değer eğitimi akımlarına genel bir bakış. *Değerler eğitimi dergisi*, 6(16), 9-27.
- Akfırat, O. N., & Kezer, F. (2016). A Program Implementation for the Development of Life Skills of Primary School 4th Grade Students. *Journal of Education and Practice*, 7(35), 9-16.
- Akkoyun, F. (1987). Empatik eğilim ve ahlaki yargı. *Psikoloji Dergisi*, 6(21), 91-98.
- Alan, H., & Yıldırım, A. (2016). Hemşirelerin iş yaşam kalitesi ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi*, 3(2), 86-98.
- Alanoğlu, Ş. (2020). Düzenli rekreasyonel aktivitelerin yetişkin kadınların stres, mutluluk ve yaşam tatminleri üzerine etkisi (Master's thesis, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).
- Alpman, C. (1972). *Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi*. Millî Eğitim Basımevi.
- Austenfeld, J. L., & Stanton, A. L. (2004). Coping through emotional approach: a new look at emotion, coping, and health-related outcomes. *Journal of personality*, 72(6), 1335-1364.
- Aysan, F. (1988). Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara*.
- Bakioğlu, A., & Koç, M. H. (2017). Lise öğretmenlerinin mesleki değerlere ilişkin görüşlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 5(3), 270-296.
- Balcı, V. (2003). Avrupa birliği ve spor. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 53-66.
- Baş, H. (2005). Hesap verme sorumluluğu ve kamu mali yönetimi ve kontrol kanunu. *Türkiye’de Yeniden Mali Yapılanma*, 20, 23-27.
- Batson, C. D. (1997). Self–other merging and the empathy–altruism hypothesis: Reply to Neuberg et al.(1997).
- Bektaş, A. (2018). *Okul spor yarışmalarına aktif olarak katılan ve katılmayan bireylerin öfke düzeylerinin değerlendirilmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Bolat, Y., & Balaman, F. (2017). Yaşam Becerileri Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(4).

- Bozdağ, B., & Sarı, H. G. (2021). Lise Öğrencilerinin Çoklu Zekâ Alanları ve Sporda Yaşam Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 130-144.
- Burton, D., Naylor, S., & Holliday, B. (2001). Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. *Handbook of sport psychology*, 2, 497-528.
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2012). Coaching and transferring life skills: Philosophies and strategies used by model high school coaches. *The sport psychologist*, 26(2), 243-260.
- Carles, L., Martin-Laurent, F., Devers, M., Spor, A., Rouard, N., Beguet, J., ... & Batisson, I. (2021). Potential of preventive bioremediation to reduce environmental contamination by pesticides in an agricultural context: A case study with the herbicide 2, 4-D. *Journal of Hazardous Materials*, 416, 125740.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The key concepts*. Routledge.
- Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel review*.
- Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel review*.
- Cómez-Mármol, A., Martínez, B. J. S. A., Sánchez, E. D. L. C., Valero, A., & González-Víllora, S. (2017). Personal and social responsibility development through sport participation in youth scholars. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 775.
- Condon, R.J. (2011). The relationship between self-awareness and leadership: Extending measurement and conceptualisation. (Unpublished master's dissertation). University of Canterbury Christchurch, New Zealand.
- Conger, D. S., & Cameron, S. E. (1981). Life skills. *Taylor, Maurice C., Ed.; Draper, James A., Ed. Adult Literacy Perspectives. National Literacy Secretariat, Ottawa (Ontario). ISBN-0-921472-04-8*, 89, 173.
- Çimen, E., & Akıncı, A. Y. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Akdeniz Bölgesi Örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 359-370.
- Çodur, H. (2019). Farklı programlardaki öğretmen adaylarının konuşma kaygı düzeyleri ile yaşam becerileri arasındaki ilişkinin fiziksel aktiviteye katılım ve farklı değişkenler açısından incelenmesi (Atatürk Üniversitesi örneği) (Master's thesis, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü).
- Committee on Assessing Integrity in Research Environments, *National Research Council*, Board on Health Sciences Policy, Institute of Medicine, United States. Office of the Assistant Secretary for Health. Office of Research Integrity, Division on Earth, & Life Studies. (2002). *Integrity in scientific research: creating an environment that promotes responsible conduct*. National Academy Press.
- Dallı, M., Ünlü, Y., & Pekel, A. (2017). Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin iletişim beceri düzeyleri ile girişimcilik düzeyleri arasındaki ilişki.
- Danish, S. J., Forneris, T., & Wallace, I. (2005). Sport-based life skills programming in the schools. *Journal of Applied School Psychology*, 21(2), 41-62.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and cognitive neuroscience reviews*, 3(2), 71-100.

- Devecioğlu, S. (2005). Türkiye’de spor sektörü stratejilerinin geliştirilmesi. *Verimlilik Dergisi*, (2).
- Dinçer, B., & Kolan, H. İ. (2020). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyleri ile sorumluluk davranışı arasındaki ilişki. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(6), 2319-2330.
- Doğan, B. (2007). *Spor sosyolojisi ve uygulamalı spor sosyolojisine giriş*. Nobel.
- Doğan, U. (2015). Öğrenci bireysel sorumluluk ölçeği-10’un türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 163-170.
- Donnerstein, E., Donnerstein, M., & Munger, G. (1975). Helping behavior as a function of pictorially induced moods. *The Journal of Social Psychology*, 97(2), 221-225.
- Dökmen, Ü. (2004). İletişim Çatışmaları ve Empati. *İstanbul: Sistem Yayıncılık ve Mat. Sanayi Ticaret AŞ.*
- Duman, B. (2008). Eğitim ve öğretim ile ilgili temel kavramlar. *Üstbiliş-Bilişsel Farkındalık”*.(Editör: Bilal Duman). *Öğretim İlke ve Yöntemleri*. Ankara: Maya Akademi, 1-125.
- Düz, S., & Mahmut, A. Ç. A. K. (2018). Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(9), 74-86.
- Düz, S., & Mahmut, A. Ç. A. K. (2018). Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(9), 74-86.
- Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological bulletin*, 101(1), 91.
- Emmer, E. T., & Stough, L. M. (2003). Classroom management: A critical part of educational psychology, with implications for teacher education. In *Educational psychologist* (pp. 103-112). Routledge.
- Erkal, M., Güven, Ö., & Ayan, D. (1998). *Sosyolojik Açıdan Spor* (3. Basım). İstanbul: Der Yayınları.
- Erözkan, A. (2013). İletişim becerileri ve kişilerarası problem çözme becerilerinin sosyal yetkinliğe etkisi.
- Eryılmaz, B., & Biricikoğlu, H. (2011). Kamu yönetiminde hesap verebilirlik ve etik. *İş Ahlakı Dergisi*, 4(7), 19-45.
- Eskici, G. Y., & Özsevgeç, T. (2019). Yaşam becerileri ile ilgili çalışmaların tematik içerik analizi: bir meta-sentez çalışması. *International e-Journal of Educational Studies*, 3(5), 1-15.
- Filiz, B., & Demirhan, G. (2015). Bireysel ve sosyal sorumluluk ölçeği’nin (BSS-Ö) Türk diline uyarlanma çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 51-64.
- Filiz, K. (2002). Sporun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2).
- Findlay, L. C., Girardi, A., & Coplan, R. J. (2006). Links between empathy, social behavior, and social understanding in early childhood. *Early Childhood Research Quarterly*, 21(3), 347-359.
- Flavell, J. H. (1976). Metacognitive aspects of problem solving. *The nature of intelligence*.

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*, 54(3), 466.
- Funk, B. A., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2006). Reliability and validity of a brief life satisfaction scale with a high school sample. *Journal of happiness studies*, 7(1), 41-54.
- Gano-Overway, L. A., Newton, M., Magyar, T. M., Fry, M. D., Kim, M. S., & Guivernau, M. R. (2009). Influence of caring youth sport contexts on efficacy-related beliefs and social behaviors. *Developmental psychology*, 45(2), 329.
- Gentile, A., Boca, S., Şahin, F. N., Güler, Ö., Pajaujiene, S., Indriuniene, V., ... & Alesi, M. (2020). The effect of an enriched sport program on children's executive functions: The esa program. *Frontiers in psychology*, 11, 657.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *Spss For Windows Step By Step. A Simple Study Guide And Reference* (10. Edition).
- Ghosh, J., Larsson, P., Singh, B., Pettersson, B. F., Islam, N. M., Sarkar, S. N., ... & Kirsebom, L. A. (2009). Sporulation in mycobacteria. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(26), 10781-10786.
- Girmen, P. (2012). Eskişehir Folklorunda Çocuk Oyunları ve Bu Oyunların Yaşam Becerisi Kazandırmadaki Rolü. *Milli Folklor*, 24(95).
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*, New York, NY, England.
- 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. (2006). Future directions in coaching life skills: understanding high school coaches' views and needs. *Athletic insight*, [online], 8 (3)
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 58-78. doi:10.1080/17509840701834573
- Gündoğdu, H. (2009). Eleştirel düşünme ve eleştirel düşünme öğretimine dair bazı yanılgılar. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 57-74.
- Gürbüz, P. G., Işıkgöz, M. E., Özbey, S., & Esentaş, M. (2017). Self-Awareness Levels of University Students Studying in the Sports Management Department.
- Hamilton, S. F., & Fenzel, L. M. (1988). The impact of volunteer experience on adolescent social development: Evidence of program effects. *Journal of adolescent research*, 3(1), 65-80.
- Hamilton, S. F., & Fenzel, L. M. (1988). The impact of volunteer experience on adolescent social development: Evidence of program effects. *Journal of adolescent research*, 3(1), 65-80.
- Heider, F. (2013). *The psychology of interpersonal relations*. Psychology Press.
- Hellison, D. R., & Cutforth, N. J. (1997). Extended day programs for urban children and youth: From theory to practice.
- Hendricks, D. (1996). Evaluation of value-at-risk models using historical data. *Economic policy review*, 2(1).
- Heppner, P. P. (1978). A review of the problem solving literature and relationship to the counselling process. *Journal of Counselling Psychology*. Vol:25

- Hodge, K., & Danish, S.J. (1999). "Promoting life skills for adolescent males through sport". In *Handbook of counseling boys and adolescent males: a practitioner's guide*, Edited by: Horne, A.M. and Kiselica, M.S. 55–71. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Holt, N.L., & Jones, M.I. (2008). "Future directions for positive youth development and sport research". In *Positive youth development through sport*, Edited by: Holt, N.L. 122–132. London: Routledge.
- İmamoğlu, A. F. (1992). Fonksiyonel açıdan spor yönetiminin anlam ve önemi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 21-34.
- İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- İnce, U. (2022). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kişilik özellikleri ve yaşam becerilerinin meslek öncesi öğretmen kimliğine etkisi. Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Jones, M. I., & Lavalley, D. (2009). Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. *Psychology of sport and Exercise*, 10(1), 159-167.
- Kaçar, T. (2022). Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam becerileri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- Kaner, S. (1993). Kontrol Kuramı (Control Theory) Ve Gerçeklik Terapisi (Reality Therapy). *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 26(2), 569-585.
- Kaplan, Y., & Çetinkaya, G. (2014). Spor yoluyla toplumsallaşma-yeniden toplumsallaşma süreci. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 120-125.
- Kaplan, Y., & Çetinkaya, G. (2014). Spor yoluyla toplumsallaşma-yeniden toplumsallaşma süreci. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 120-125.
- Karabulut, E.O., & Dalkılıç, M. (2013). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi (Ebru Olcay Karabulut. *Scientific Developments*, 449.
- Karadağ, E. (2010). Eğitim bilimleri doktora tezlerinde kullanılan araştırma modelleri: Nitelik düzeyleri ve analitik hata tipleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 16(1), 49-71.
- Karadağ, Ş. (2019). Üniversite öğrencilerinde olumlu düşünme becerisinin kişilerarası iletişim becerisi ile ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 131-136.
- Karahüseyinoğlu, M. F., Arslan, C., & Ramazanoğlu, F. (2003). Elazığ Halkının Spora Karşı Eğiliminin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 70-74.
- Karasar, N. (2007). Bilimsel Araştırma Yöntemi, 17. Baskı, Nobel Yayınları, Ankara.
- Kardağ, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam becerileri ve sosyal bütünleşme ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Kazak, H. (2010). İlköğretim öğrencilerinin spora başlamasında sosyal faktörlerin rolü: Muş İli örneği. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Koç, Z., Koyuncu, S., & Sağlam, Z. (2015). Sağlık yüksekokulu hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin problem çözme beceri düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Hemşirelikte eğitim ve araştırma dergisi*, 12(1), 41-50.

- Kolburan, G., & Tosun, Ü. (2011). İlköğretim ikinci kademe öğrencileri arasında yaşam becerileri eğitimi yoluyla I. kademedede edinilmiş değerleri pekiştiren gelişimsel bir model önerisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Dergisi*, 13, 2017.
- Korkut, F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28), 143-149.
- Kuhn, D. (1992). Thinking As Argument. *Harvard Educational Review*, 62 (2), 155-178.
- Küçük, V., & Harun, K. O. Ç. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9).
- Krznaric, R. (2012). Six habits of highly empathic people. *Greater Good Magazine*.
- Larson, R.W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American psychologist*, 55: 170–183.
- Lauermann, F. (2014). Teacher responsibility from the teacher's perspective. *International Journal of Educational Research*, 65, 75-89.
- Lauermann, F., & Karabenick, S. A. (2011). Taking teacher responsibility into account (ability): Explicating its multiple components and theoretical status. *Educational psychologist*, 46(2), 122-140.
- Lerner, R.M. (2005). Positive youth development: a view of issues. *Journal of early adolescence*, 25: 10–16
- Lykins, E. L., & Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of cognitive Psychotherapy*, 23(3), 226-241.
- Mann, L. (1989). Becoming a better decision maker. *Australian psychologist*, 24(2), 141-155.
- Mayer, J. D. (2005). A tale of two visions: Can a new view of personality help integrate psychology?. *American Psychologist*, 60(4), 294.
- Mayer, S. E. (1997). What Money Can't Buy: Family Income And Children's Life Chances. Harvard Universitypress.
- 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.
- McClellan, W. T., Schessler, M. J., Ruch, D. S., Levin, L. S., & Goldner, R. D. (2011). A knotless flexor tendon repair technique using a bidirectional barbed suture: an ex vivo comparison of three methods. *Plastic and reconstructive surgery*, 128(4), 322e-327e.
- Mergler, A. G. (2007). *Personal responsibility: the creation, implementation and evaluation of a school-based program* (Doctoral dissertation, Queensland University of Technology).
- Mergler, A. G. (2007). *Personal responsibility: the creation, implementation and evaluation of a school-based program* (Doctoral dissertation, Queensland University of Technology).
- Messina, J. J. (2004). Tools for personal growth: accepting personal responsibility.
- Mutlu, O., Şentürk, E., & Zorba, E. (2014). Üniversite öğrencisi tenisçilerde empatik eğilim ve iletişim becerisi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 129-137.
- Mutluer, C. (2013). Sosyal Bilgiler Programlarında Yer Alan Beceriler Hakkında Sosyal Bilgiler Öğretmen Görüşleri (İzmir Menemen Örneği). *Electronic Turkish Studies*, 8(7).
- Nehir, S., & Güngör, N. (2019). Hemşirelerin psikososyal sorunlarının ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 174-181.

- Oğuz, E. (2012). Öğretmen adaylarının değerler ve değerler eğitimiine ilişkin görüşleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 1309-1325.
- Orlick, T., & McCaffrey, N. (1991). Mental training with children for sport and life. *The sport psychologist*, 5(4), 322-334.
- Özbay, M., & Bahar, M. A. (2012). İleri okur ve üstbiliş eğitimi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 1(1), 158-177.
- Özbek, F. (2002). İşyeri içerisindeki sorunların çözümünde empatik anlayış geliştirmek. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 5(2).
- Özcan, G., & Yıldırım, S. (2011). Lisanslı Olarak Takım Spor ve Bireysel Spor Yapan İle Spor Yapmayan Ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(2), 111-135.
- Özer, A. K. (2006). *İletişimsizlik becerisi*. Sistem Yayıncılık.
- Özer, K. (1990). Sporda eğitim ve öğretim. *Spor Şurası Bildirileri, Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayın, Ankara*.
- Özgür, G., Babacan Gümüş, A., & Durdu, B. (2010). Evde ve Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu. *Journal of Psychiatric Nurses*, 1(1), 25-32.
- Öztürk, Y. A. (2018). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Araştırılması (Kütahya İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Pace, E. M., Aiello, P., Piscopo, S., & Sibilio, M. (2015). Applying the theory of simplicity in home economics education for the acquisition of transversal competencies to face complexity. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 11(2).
- 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.
- Parker, L., & Gould, G. (1999, June). Changing public sector accountability: critiquing new directions. In *Accounting forum* (Vol. 23, No. 2, pp. 109-135). Taylor & Francis.
- Pehlivan, Z., & Ada, A. G. E. N. D. (2011). Kişilik Gelişimi İçin Beden Eğitimi Ders Uygulamaları. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(Özel).
- Pektaş, S. (2013). *Güzel sanatlar ve spor lisesi müzik bölümü öğrencileri ile diğer lise öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin karşılaştırılması* (Master's thesis, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Petlichkoff, L. M. (2004). Self-regulation skills for children and adolescents. *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*, 269-288.
- Phillips, S. D., Paziienza, N. J., & Ferrin, H. H. (1984). Decision-making styles and problem-solving appraisal. *Journal of Counseling psychology*, 31(4), 497.
- Phillips, S. D., Paziienza, N. J., & Ferrin, H. H. (1984). Decision-making styles and problem-solving appraisal. *Journal of Counseling psychology*, 31(4), 497.
- Picklesimer, B. K., & Miller, T. K. (1998). Life-Skills Development Inventory-College Form: An Assessment Measure. *Journal of College Student Development*, 39(1), 100-10.

- Pillai, R. R. (2012). The importance of life skills education for children and adolescents. In *Souvenir-cum Scientific Update for the 22nd Annual Conference of Indian Psychiatric Society, Assam State Branch. Guwahati: ABSCON* (pp. 21-4).
- Pujar, L. L., & Patil, S. S. (2016). Life skill development: educational empowerment of adolescent girls. *RA Journal of applied Research*, 2(5), 468-472.
- Ryan, G. J., & Dzewaltowski, D. A. (2002). Comparing the relationships between different types of self-efficacy and physical activity in youth. *Health Education & Behavior*, 29(4), 491-504
- Ryan, K., & Bohlin, K. E. (1999). *Building character in schools: Practical ways to bring moral instruction to life*. Jossey-Bass Inc., Publishers, 350 Sansome St., San Francisco, CA 94104.
- Saçlı, F., & Demirhan, G. (2008). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Programında Öğrenim Gören Öğrencilerin Eleştirel Düşünme Düzeylerinin Saptanması Ve Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 92-110.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Sánchez, A. C. J., Calvo, A. L., Buñuel, P. S. L., & Godoy, S. J. I. (2009). Decision-making of spanish female basketball team players while they are competing. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(3), 369-373.
- Sarı, H. G. (2021). Lise öğrencilerinin çoklu zekâ alanları ve sporda yaşam becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
- Sarıışık, M. (2015). Potansiyel Yönetici Adaylarının Kurumsal Sosyal Sorumluluğa İlişkin Görüş ve Algılamalarının Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma A Research to Determine the Opinions and Perceptions of Potantial Manager Candidates toward Corporate Social.
- Savaş, E. (2021). Badminton ve Yaşam Becerileri Üzerine Etkisi “Badminton and Its Effect on Life Skills”. *Anatolia Sport Research*, 2(1), 16-29.
- Saunders, G. (2013). Post-disastershelter: Tendesigns. *Geneva: International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies*.
- Schoenfeld, A. H. (1987). What's all the fuss about metacognition?. *Cognitive science and mathematics education*, 189-215.
- Sefer, S. R., & Akfırat, N. (2009). Yaşam becerilerinin kazandırılmasında yaratıcı drama yönteminin kullanılması. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 4(8), 99-112.
- Spor, E. M. S. A. (1992). Türk Dünyası Araştırmalar Vakfı. *Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi, İstanbul*.
- Sreekumar, V. N. (2016). *Life skill education among adoloscents. International Journal of Development Research*, 6(11), 10188-10191.
- Süleymanoğulları M., Bayraktar, G., & Gülbahçe Ö. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Covid-19 Pandemi Sürecinde Yaşam Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. (Ed.) Tozoğlu, E., Dursun, M., & Gülbahçe; Ö. Covid 19 Sürecinin Sağlıklı Yaşam Boyutuna İlişkin Psikososyal Araştırmalar (1. Baskı) içinde (s.158-160). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Şahan, E. (2011). *İlköğretim 5. ve 8. sınıf ders programlarındaki sorumluluk eğitimine dönük kazanımların gerçekleşme düzeyleri* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Şahin, F. Y. (1999). Grupla iletişim becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 22(110).
- Şahin, N. H. (1998). Stresle başa çıkma olumlu bir yaklaşım. *Baskı. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.
- Şimşek, N., & Karadeniz, Ş. (2004). Bilişçi öğrenme kuramları. *Gelişim ve Öğrenme*, 297-315.
- Tanriverdi, H. (2012). Spor ahlaki ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies. Publication of Association Esprit, Société et Rencontre Strasbourg/FRANCE*, 5(8), 1071-1093.
- Taşçı, M. (2020). Ortaöğretimde sportif faaliyetlere katılımın bireyin yaşam becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Taşpınar, M. (2017). Kuramdan uygulamaya öğretim ilke ve yöntemleri. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-387.
- Topcu Bilir, Z. (2019). Yaşam becerileri programının beş yaş çocuklarının yaşam becerileri, benlik algıları ve sosyal duygusal uyum düzeylerine etkisi.
- Töremen, F., & Çankaya, İ. (2008). Yönetimde etkili bir yaklaşım: Duygu yönetimi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 1(1).
- Trenholm, C., Devaney, B., Fortson, K., Clark, M., Quay, L., & Wheeler, J. (2008). Impacts of abstinence education on teen sexual activity, risk of pregnancy, and risk of sexually transmitted diseases. *Journal of Policy Analysis and Management: The Journal of the Association for Public Policy Analysis and Management*, 27(2), 255-276.
- Trottier, C., & Robitaille, S. (2014). Fostering life skills development in high school and community sport: A comparative analysis of the coach's role. *The Sport Psychologist*, 28(1), 10-21.
- Tutar, H., & Altınöz, M. (2017). Hesap verebilirlik bağlamında iç denetim ve sorun alanları: Eleştirel bir analiz. *Bartın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(15), 225-248.
- Türk, A. (2015). Sporun Gençlerin Yaşam Becerileri Kazanmasına ve Geliştirmesine Yönelik Etkisi: 3 X 3 Basketbol Turnuvası Örneği. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Bilimler Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi.
- UNICEF. (2002). *Adolescencia: una etapa fundamental*. Unicef.
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 567-592.
- Uzundağ, H. İ. (2022). Spor Lisesi Öğrencilerinde Sosyal Destek Algılarının Yaşam Becerilerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ülgen, G. (1997). Eğitim psikolojisi, kavramlar, ilkeler, yöntemler, kuramlar ve uygulamalar. Ankara: Kurtiş Matbaası.
- Ümmet, D., & Demirci, G. (2017). Yaşam becerileri eğitimi kapsamında yürütülen grupla psikolojik danışma uygulamasının ortaokul öğrencilerinin iyi oluşları üzerindeki etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45(45), 153-170.
- Ünal, S., Karlıdağ, R., & Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118.

- Vitaliano, P. P., Maiuro, R. D., Russo, J., Katon, W., DeWolfe, D., & Hall, G. (1990). Coping profiles associated with psychiatric, physical health, work, and family problems. *Health psychology, 9*(3), 348.
- Wang, Y., & Chiew, V. (2010). On the cognitive process of human problem solving. *Cognitive systems research, 11*(1), 81-92.
- WHO. (2009). *Partners in life skills education*. Geneva: World Health Organization, Department of Mental Health.
- World Health Organization. (1997). Life skills education in schools: Programme on mental health. *World Health Organization*.
- Yapıcı, A. K., & Ersöz, A. (2003). Modern Olimpiyat Oyunlarında Atletizm Rekorlarını Hazırlayan Faktörler. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8*(8).
- Yaşaroğlu, C., Kaya, A. G. M. S., & Bozkurt, A. G. M. Kişisel Sorumluluk Ölçeği (KSÖ)'Nin Türkçe Uyarlaması: Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması* Öz.
- Yener, Ö. Z. E. N. (2011). Kişisel sorumluluk bağlamında kariyer seçimini etkileyen sosyal psikolojik faktörler. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama, 3*(3), 81-96.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, S., & Özcan, G. (2011). Lisanslı Olarak Takım Spor ve Bireysel Spor Yapan İle Yapmayan Orta Öğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 23*.
- Yıldız, İ. (2019). *Hemşirelerin empati becerilerinin değerlendirilmesi* (Master's thesis, Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Yılın, A. (2021). *Rekreasyon Alanı Kullanımına İlişkin Katılım Engellerinin ve Motivasyonun Yaşam Becerisine Olan Etkisinin İncelenmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Yılmaz, T. (2021). *Ortaokul Öğrencilerinin Günlük Yaşam Becerileri ve Prososyal Eğilimlerinin İncelenmesi* (Doctoral dissertation, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Yiğitsoy, M. (2022). Bireysel sporlar ile takım sporları yapan bireylerin yaşam beceri düzeylerinin karşılaştırılması. (Master's thesis). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

EKLER

EK 1. Etik Kurul Onayı



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



Sayı : E-70400699-000-2100316658
Konu : Etik Kurul Kararı

18.11.2021

DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulunun 17.11.2021 tarihli oturumunda alınan E-70400699-050.02.04-2100316289 sayılı, 2021/10 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Karar 9: Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans yapmakta olan Alparslan CÖMERT'in "Belediyede Çalışan Personelin Yaşam Becerilerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Erzurum Büyükşehir Belediye Örneği" başlıklı tez çalışması isteği ile ilgili yazısı ve ekleri incelendi. Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy birliği ile kabul edilmesine, karar verildi.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİSHALI
Alt Kurul Başkanı

Dağıtım:
Gereği:
Alparslan CÖMERT

Bilgi:
Sayın Doç.Dr. İzzet UÇAN

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 126B12894DE

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ataturk-universitesi-ebys>

Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240

Erzurum

Tel: +90 442 2311380

Elektronik Ağ: <http://www.atauni.edu.tr/#besyo>

Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Bilgi: Özer TOPAL
Faks: +90 442 2311333
E-Posta: besyo@atauni.edu.tr



EK-2. İzin Belgesi



T.C.
ERZURUM BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE BAŞKANLIĞI
İnsan Kaynakları ve Eğitim Dairesi Başkanlığı

Sayı : E-10661933-770-47205
Konu : Anket Uygulama Talebi

24.03.2022

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 18.02.2022 tarihli ve E-39657895-000-2200056879 sayılı yazı.

Üniversiteniz Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nün ilgi yazısına istinaden Spor Yönetimi Anabilim Dalı Tezli Yüksek lisans programı öğrencisi Alparslan CÖMERT' in söz konusu anket uygulaması kurumumuzca uygun bulunmuş olup gerekli izinler verilmiştir.
Bilgilerinize arz ederim.

Köksal YAVUZ
Büyükşehir Belediye Başkanı a.
Genel Sekreter Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 6gYZ9m-pogjhK-sdPFjz-Fh2PFZ-FKXU0DR8 Doğrulama Linki: <https://www.turkiye.gov.tr/teisleri-belediye-ebys>

Merkezi Yönetim Caddesi 25100 / Büyükşehir Bld. Bşk Erzurum
Telefon No: (442)344 10 00 Faks No: (442)233 02 20
e-Posta: ebb@erzurum.bel.tr İnternet Adresi: <https://www.erzurum.bel.tr>
Kep Adresi: erzurumbuyuksehirbelediyesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Sevilay KARABACAK
Genel Yönetim İşçisi
Telefon No:



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	: Alpaslan CÖMERT
Doğum Tarihi	:
Doğum Yeri	: Erzurum
Uyruğu	: T.C.
Adres	:
Tel	:
E-mail	:
Eğitim	
Lise	:
Lisans	:
Yüksek lisans	: Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Spor Ana Bilim Dalı
Doktora	:
Yabancı Dil Bilgisi	
İngilizce	:
Almanca	:
Rusça	:
Diğer	:
Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar	
Tezden Üretilmiş Yayınlar	