



## Üniversite Öğrencilerinde Sporun Yaşam Becerilerine Etkisinin İncelenmesi

Murat ALBAY<sup>1</sup>, Mehmet ÖÇALAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ORCID ID: 0000-0001-6309-5674

<sup>2</sup>ORCID ID: 0000-0003-2419-4455

### Öz

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

### Orijinal Makale

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 13.01.2023

Kabul Tarihi: 13.06.2023

Online Yayın Tarihi: 20.06.2023

**Anahtar kelimeler:** Üniversite öğrencileri, spor, yaşam becerileri.

## The Effect of Sport on Life Skills in University Students

### Abstract

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

### Original Article

#### Article Info

Received: 13.01.2023

Accepted: 13.16.2023

Online Published: 20.06.2023

**Keywords:** University students, sports, life skills.

**Sorumlu Yazar:** Murat ALBAY  
**e-mail:** muratalbay75@gmail.com

## **GİRİŞ**

Beceri, bireylerin hayatında boyunca ihtiyaç duyduğu tüm alanlarda, kişisel veya toplu halde öğrenilen ya da öğrenilmiş yetkinlikleri geliştirerek olgunlaştırılması olarak ifade edilmektedir (Zeze ve Erel, 2021). Sürekli olan bu gelişim, bireylerin hayatın zorlu şartlarına karşı koyabilme ve uyum sağlayabilme yeteneği için yaşamsal kabiliyetlerin çeşitliliğini gerektirmektedir (Gould ve Carson, 2010). Yaşam becerileri ise, toplum halinde yaşayan bireylerin sosyal etkileşimde bulunmalarına yardımcı olan psiko-sosyal beceriler olarak tanımlanmıştır (Who, 1999). Bu bağlamda, bireylerin beceri gelişimi ve yaşam becerileri kazanımı hem kişisel hem de sosyal uyumlarına ve hayatlarındaki başarılarına önemli katkılar sağlamaktadır.

İnsanların yaşantısında belirleyici bir nitelik olarak öne çıkan yaşam becerilerinin; akademik başarıyı (Humphrey vd., 2011), fiziksel performansı (Burton vd., 2001), sağlığı (Claessens vd., 2007) ve psikolojik adaptasyonu (Judge vd., 2005) olumlu yönde etkilediği de çeşitli araştırmalarda belirtilmektedir. Buna ek olarak yaşam becerileri, genç bireylerin ergenlik çağının zorluklarıyla mücadele edebilmesini sağlarken hayatın farklı alanlarında da etkin bir şekilde kullanılmasının kötü alışkanlıklara engel olabileceği gibi bireyin fiziksel anlamda sağlıklı olarak büyümesine de yardımcı olabileceği belirtilmektedir (Botvin ve Griffin, 2004). Spor faaliyetleri, bireylerin ruh-beden ilişkisi içinde kalmasını sağlayarak fiziksel ve zihinsel gelişimlerine katkıda bulunmaktadır (Muallimoğlu, 1998). Bireylerin mutluluğu, fizyolojik ve psikolojik sağlık durumuyla birlikte değerlendirilir. Bu bağlamda, spor hem fiziksel hem de zihinsel gelişim için olumlu rol oynayan bir araçtır. Sporun düzenli olarak yapılması, bireylerin huzurlu olmasını ve yüksek yaşam kalitesine sahip olmalarını sağlar. Aynı zamanda, spor insanların ruhsal ve bedensel gelişimini tamamlamasında önemli bir rol oynar (Türkel, 2010). İnsanların, fizyolojik, psikolojik, sosyal ve bilişsel alanlarda gelişimine katkı sağlayan spor, aynı zamanda insanların sosyal hayatlarında düzenleyici, yeteneklerini geliştirici ve davranışlarını disiplin edici bir araç olarak da tanımlanmaktadır (Ekici vd., 2011). Bireylerin yaşam becerilerini kazanma ve geliştirme dönemi genellikle çocukluk ve gençlik zamanlarıdır.

Bu dönemlerde bireyler fiziksel, psikolojik ve sosyal açılardan sürekli olarak gelişimlerini sürdürürler. Bu süreçte problem çözme ve olaylara uyum sağlama becerileri de önem kazanır. Problem çözme, bir bireyin karşılaştığı bir sorunu çözmek için kullanabileceği beceri ve stratejileri kullanarak çözümler üretmesini ifade eder (Aksu, 1989). Problem çözme bir süreçtir ve sorunu algılama, sorunu anlama, çözüm yolları bulma ve uygulama aşamalarını içerir (Flynn, 1989). Spor, bireylerin yaşam becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla birçok gençlik spor organizasyonu aracılığıyla desteklenmektedir. Bu organizasyonların öncelikli hedeflerinden biri, çocukların ve gençlerin sosyal-duygusal alanlardaki gelişimine katkıda bulunmaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi 2002). Literatür incelendiğinde yaşam becerilerinin; zaman yönetimini (Claessens vd., 2007), öz uyum ve yaşamsal memnuniyeti (Judge vd., 2005), sosyal ve duygusal yeteneği (Humphrey vd, 2011), adolesan dönemde bireylerin biyolojik, sosyal ve duygusal gelişimini (Santrock, 1998), problem çözmeyi ve kötü alışkanlıklara karşı farkındalığı geliştirdiği (Botvin ve Griffin, 2004) vurgulanmıştır.

Yaşam becerileri kavramlarından biri olan iletişim, bireylerin hayatı boyunca sürekli ihtiyaç duyduğu ve varlığını gösteren, insanoğlunun yaşam süresince edindiği tüm bilgiler ve kazanımları kendinden sonraki kuşaklara aktarılması için önemli bir gereksinimdir (Güler, 1990). Doğuştan bir gereksinim olarak var olan iletişim, bireylerin toplum içerisindeki diğer bireyleri anlama ve kendini anlatma sürecidir (Cüceloğlu, 2013). Bireylerin yaşamını sürdürdükleri toplulukla temas halinde olması bireylerin o topluma sosyal kabulü için oldukça önemlidir. Bireylerin buldukları topluma sosyal kabulünün gerçekleşmesi için gereken iletişim ve temas kabiliyetleri sosyal beceriler olarak aktarılmıştır (Erinç, 2008). Bir diğer yaşam becerisi olan zaman yönetimi, insanların tüm gerçekleştirmek istedikleri için süreci verimli bir biçimde tasarlaması olarak aktarılmıştır (Kibar, 2014). Zaman yönetimi kişilerin faaliyetlerini zaman sermayesini planlı ve verimli bir biçimde kullanarak yürütmesidir. Hedef için yapılacakların zamanını planlayıp sürelerini tasarlamak karşılaşılabilecek zorluklarında üstesinden gelmesine yardımcı olacaktır (Gürer ve ark 2016).

Bu çalışma, Ankara ilindeki farklı demografik yapıya sahip lisans düzeyinde öğrenim gören 18-21 yaş aralığındaki katılımcıların sporun yaşam becerilerine olan etkisini araştırmayı amaçlamaktadır. Bireylerin yaşam becerilerini kazanmalarında sporun önemli bir etkiye sahip olduğu değerlendirilmektedir.

## **YÖNTEM**

Bu araştırma, "Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi" (SYBE) ölçeği kullanılarak Ankara ilindeki 21 yaş altı üniversite öğrencileri arasında yapılmıştır. SYBE ölçeği, 7 alt boyut ve toplamda 31 madde içermektedir. Ölçek, Cronin ve Allen (2017) tarafından geliştirilmiş ve Açık ve Düz (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekte yer alan ifadeler, 5'li Likert skalasında puanlanmaktadır. Katılımcılar, her bir ifadeye "Hiç katılmıyorum (1)" ile "Tamamen katılıyorum (5)" arasında bir puan vermektedirler. Ölçekte ters puanlama yapılmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 43, en yüksek puan ise 215'tir. Araştırmada, ölçeğin Cronbach alfa değeri hesaplanmış ve değerinin 0.98 olduğu belirtilmiştir. Alt boyutlar bazında hesaplanan Cronbach Alpha değerleri ise şu şekildedir: "amaç belirleme" 0.90, "zaman yönetimi" 0.89, "duygusal beceri" 0.89, "sosyal beceri" 0.91, "liderlik" 0.90, "iletişim" 0.87 ve "takım çalışması" 0.94. Bu değerler, ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek için kullanılan istatistiksel bir ölçüdür. Yüksek Cronbach Alpha değerleri, ölçeğin güvenilir olduğunu gösterir. Araştırmanın evrenini 2021-2022 yılında Ankara ilindeki üniversitelerde spor yapan 21 yaş altı öğrenciler oluşturmaktadır. Örnekleme ise toplamda 507 üniversite öğrencisi katılmıştır, bunların 347'si erkek ve 160'ı kadındır. Araştırma çerçevesinde, veri setinin özelliklerini incelemek amacıyla kayıp veri olup olmadığı ve değişkenlerin dağılım özellikleri değerlendirilmiştir. Veri setinde kayıp veri bulunmadığı, araştırma sürecinde veri toplama aşamasında herhangi bir gözlem veya değişkenin eksik olmadığı ifade edilmiştir. Analiz için parametrik istatistikler kullanılmıştır. Verilerin normal dağılımda olduğu, basıklık ve çarpıklık katsayılarının  $\pm 1$  aralığında olduğu belirlenmiştir (Hair vd., 2013). Verilerin analizinde parametrik istatistikler kullanılmıştır. Bu kapsamda bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Post-hoc testlerden tek yönlü varyans analizi sonucunda grupları kendi içinde karşılaştırmak için Scheffe testi yapılmıştır. Çalışmada SPSS programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi  $\alpha=0,05$  olarak belirlenmiştir.

## BULGULAR

Ankara ilinde lisans seviyesinde öğrenim gören ve spor yapan öğrencilere uygulanan SBYE ölçeği alt boyutları ve kişisel bilgi formunda bulunan değişkenler karşılaştırılarak elde edilen bulgular aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

**Tablo 1:** Araştırma grubunun tanımlayıcı bilgileri

		f	%
Yaş	18	58	11,4
	19	127	25,1
	20	130	25,6
	21	192	37,9
Cinsiyet	Erkek	347	68,4
	Kadın	160	31,6
Sınıf	1.sınıf	177	34,9
	2.sınıf	192	37,9
	3.sınıf	106	20,9
	4.sınıf	32	6,3
Gelir durumu	Çok düşük	12	2,4
	Düşük	65	12,8
	Orta	333	65,7
	Yüksek	86	17,0
	Çok yüksek	11	2,2
Üniversite takımında oynama	Evet	104	20,5
	Hayır	403	79,5
Spor türü	Bireysel spor	432	85,2
	Takım sporu	75	14,8
Baba eğitim durumu	Okur-yazar değil	5	1,0
	İlköğretim	203	40,0
	Lise	157	31,0
	Üniversite	130	25,6
	Lisansüstü	12	2,4
Anne eğitim durumu	Okur-yazar değil	28	5,5
	İlköğretim	284	56,0
	Lise	140	27,6
	Üniversite	46	9,1
	Lisansüstü	9	1,8
Toplam		507	100,0

Tablo 1’de araştırma grubunun yaş değişkenine göre %11,4’ü 18 yaş, %25,1’i 19 yaş, %25,6’sı 20 yaş ve %37,9’u 21 yaşdır. Yaş değişkenine göre araştırma grubunun %68,4’ü erkek, %31,6’sı kadındır. Sınıf değişkenine göre %34,9’u 1.sınıf, %37,9’u 2.sınıf, %20,9’u 3.sınıf ve %6,3’ü 4.sınıftır. Gelir durumu değişkenine göre %2,4’ü çok kötü, %12,8’i kötü, %65,7’si orta, %17’si iyi ve % 2,2’si çok iyi gelir durumuna sahiptir. Üniversitede takımlarında oynama değişkenine göre %20,5’i üniversite takımında oynarken %79,5’i oynamamaktadır. Bireysel veya takım sporu değişkenine göre %85,2’si bireysel sporlar, %14,8’i takım sporu yapmaktadır. Baba eğitim seviyesine göre babalarının %1’i okuryazar değil, %40’ı ilköğretim, %31’i lise, %25,6’sı üniversite ve %2,4’ü lisansüstü eğitim durumuna sahiptir. Anne eğitim seviyesine göre annelerinin %5,5’i okuryazar değil, %56’sı

ilköğretim, %27,6'sı lise, %9,1'i üniversite ve %1,8'i lisansüstü eğitim durumuna sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2'de belirtilen bulgularda yaş durumuna göre sosyal beceriler, duygusal beceriler ve amaç belirlemede anlamlı fark tespit edilirken ( $p < 0,05$ ), diğer alt boyutlarda anlamlı fark tespit edilememiştir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 2:** Yaş durumuna göre sporun yaşam becerisine etkilerinin karşılaştırılması

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

\*  $p < 0,05$  \*\*  $p < 0,01$

Tablo 3'de belirtilen analize göre üniversite takımında oynama durumuna göre üniversite takımında oynayan öğrencilerin lehine yaşam becerileri alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p < 0,001$ ).

**Tablo 3:** Üniversite takımında oynama durumuna göre sporun yaşam becerisine etkilerinin karşılaştırılması

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

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

Tablo 4’de cinsiyete göre yaşam becerinin karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklemelerde t testi sonuçları yer almaktadır. Analize göre cinsiyetlere göre yaşam becerileri alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilememiştir (p>0,05).

**Tablo 4:** Cinsiyetlere göre sporun yaşam becerisine etkilerinin karşılaştırılması

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

Tablo 5’de sınıflara göre yaşam becerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Analize göre sınıflara göre yaşam becerileri alt boyutlarında anlamlı fark görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5:** Sınıflara göre sporun yaşam becerisine etkilerinin karşılaştırılması

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

Tablo 6’de spor türüne göre yaşam becerinin karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklemelerde t testi sonuçları yer almaktadır. Analize göre spor türüne göre yaşam becerileri alt boyutlarında anlamlı fark görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 6:** Spor türüne göre sporun yaşam becerisine etkilerinin karşılaştırılması

		n	Ortalama	SS	t	p
Zaman Yönetimi	Bireysel spor	432	14,72	3,41	0,589	0,556
	Takım sporu	75	14,47	3,79		
İletişim	Bireysel spor	432	13,41	4,14	-1,450	0,148

	Takım sporu	75	14,17	4,42		
Liderlik	Bireysel spor	432	18,18	4,62	-1,259	0,209
	Takım sporu	75	18,92	5,00		
Takım Çalışması	Bireysel spor	432	22,35	5,73	-1,561	0,119
	Takım sporu	75	23,45	5,22		
Sosyal Beceriler	Bireysel spor	432	14,31	3,93	-0,563	0,573
	Takım sporu	75	14,59	4,08		
Duygusal Beceriler	Bireysel spor	432	14,12	4,35	-0,808	0,420
	Takım sporu	75	14,56	4,35		
Amaç Belirleme	Bireysel spor	432	15,39	3,77	-0,014	0,989
	Takım sporu	75	15,40	4,19		

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma sonucunda, araştırma grubunu oluşturan 18-21 yaş aralığındaki spor yapan üniversite öğrencilerinin yaş ve üniversite takımında oynama durumuna göre yaşam becerileri kazanmalarında anlamlı farklılıklar görülürken; cinsiyet, sınıf, spor türü değişkenlerine göre anlamlı farklar saptanmamıştır. Bu bulguya göre yaş değişkeni bağlamında araştırmanın alt boyutları olan sosyal beceriler, duygusal beceriler ve amaç belirlemede anlamlı farklar gözlemlenirken ( $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklar olmadığı gözlemlenmiştir (Tablo 2). Bir diğer bulguda ise 18-21 yaş aralığındaki spor yapan üniversite öğrencilerinin üniversite takımında oynama durumuna göre tüm alt boyutlarda anlamlı farklar olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 3).

Kardağ (2019) tarafından yapılan çalışmada, yaşam becerilerinin alt boyutlarında sınıf değişkenine göre anlamlı farklar gözlemlenirken, cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre herhangi bir alt boyutta anlamlı fark bulunamamıştır. Bu sonuç, çalışmamızdan farklı bir bulgu ortaya koymakta ve yaş değişkeninde anlamlı bir fark tespit edilemediğini göstermektedir. Bu durum, daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Bu farklılıklar, örnekleme yöntemleri, veri analizi teknikleri veya katılımcıların demografik özellikleri gibi çeşitli faktörlerden kaynaklanabilir. Bu nedenle, sporun yaşam becerilerine etkisini daha iyi anlamak için farklı çalışmaların yapılması önemlidir. Özsarı, Kara ve Kara (2022) tarafından yapılan benzer bir çalışmada, sporun yaşam becerileri üzerindeki etkisini araştırmış ve cinsiyet değişkenine göre bu çalışmayla benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Yani, cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Bu bulgu, iki çalışma arasında tutarlılığı göstermektedir. Taşçı (2020) tarafından Kahramanmaraş'ta yapılan çalışmada, 2018-2019 eğitim öğretim yılında 779 ortaöğretim öğrencisi üzerinde sporun yaşam becerilerine etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya 458 erkek ve 321 kadın öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde; sınıf, cinsiyet, yaş, okul takımında oynama, spor yapma durumu, spor türü ve anne-baba eğitim durumu gibi değişkenlerin yaşam becerisi geliştirmede anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ancak, aile gelir durumu değişkeninin yaşam becerilerini etkilemediği belirlenmiştir. Bu çalışmada, sınıf, cinsiyet, spor türü ve anne-baba eğitim durumu gibi değişkenlerde, bizim çalışmamızla farklı olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Savaş (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, 14-18 yaş arasındaki 88 lisanslı badmintoncu üzerinde sporun yaşam becerilerine etkisi araştırılmıştır. Bu çalışmada,



cinsiyet ve aile gelir durumunun yaşam becerilerini etkileyen faktörler olduğu belirlenmiştir. Yani, cinsiyet ve aile gelir durumu değişkenleri, katılımcıların yaşam becerileri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, sporun yaşam becerilerine etkisini incelerken cinsiyet ve aile gelir durumunun dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Cinsiyet ve aile gelir durumu gibi faktörler, katılımcıların sosyoekonomik durumu, erişim imkânları, aile desteği gibi etkenleri yansıtabilir ve dolayısıyla yaşam becerileri üzerinde farklılık yaratabilir. Bu nedenle, sporun yaşam becerilerine etkisini daha iyi anlamak için geniş örneklem gruplarıyla yapılan ve çeşitli değişkenleri dikkate alan çalışmalara ihtiyaç vardır. İslam (2022) tarafından Ordu ilinde gerçekleştirilen başka bir araştırmada, 357 aktif sporunun katılımıyla sporun yaşam becerilerine etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada branş, spor yılları ve milli sporcu olma gibi değişkenler dikkate alınmış ve çalışma sonucunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, sporun yaşam becerilerini geliştirmedeki rolünü vurgulamaktadır. Çepikkurt ve Fındık (2017) ile Yıldırım ve Özcan (2018) tarafından yapılan çalışmalarda sporun türü değişkeni üzerinde durulmuş ve takım sporu yapan bireyler ile bireysel spor yapan bireyler arasında sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu saptanmıştır. Bu bulgular, sporun türünün sosyal beceriler üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Takım sporları, bireysel sporlardan farklı olarak takım çalışması, iletişim becerileri ve iş birliği gerektiren bir yapıya sahiptir. Bu nedenle, takım sporu yapan bireylerin sosyal becerilerinin daha yüksek olabileceği düşünülmektedir. Benzer bir çalışmaya bakıldığında, spor yapan İngiliz gençler üzerinde yapılan bir çalışmada gençlerin iletişim, liderlik, takım çalışması ve sosyal becerilerde yüksek düzeyde anlamlı gelişim gösterdiği tespit edilmiştir (Cronin ve Allen, 2017). Spor, gençlerin iletişim yeteneklerini geliştirmelerine, liderlik becerilerini kazanmalarına, takım çalışması becerilerini artırmalarına ve sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine yardımcı olabilir. Takım sporları özellikle, ortak hedeflere ulaşmak için birlikte çalışmayı ve koordinasyonu gerektirdiği için bu becerilerin gelişimine önemli bir katkı sağlayabilir. Bu çalışmaya paralel olarak literatürdeki bir başka araştırmada Amerikalı, Avusturyalı ve Kanadalı spor yapan gençler, ebeveynleri ve sporcuların antrenörlerinin benzer yaşam becerilerini geliştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Vella SA vd., 2013). Jacobs ve Wright (2017) tarafından Yeni Zelanda'da bir boks akademisinde gerçekleştirilen çalışma, 41 sporcu üzerinde yapılmış ve sporun yaşam becerileri üzerinde olumlu yönde etkileri saptanmıştır. Bu çalışma, sporun yaşam becerileri üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Boks gibi bir spor dalı, disiplin, öz kontrol, motivasyon, karar verme yetenekleri gibi yaşam becerilerinin gelişimine katkıda bulunabilir. Sporun düzenli bir şekilde yapıldığı akademilerde, sporcular bu becerileri güçlendirme ve uygulama fırsatı bulabilirler. Bu araştırmadan ve literatürdeki diğer araştırmalardan edinilen bilgiler ışığında sporun yaşam becerilerini geliştirmede etkisinin anlamlı olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte bazı değişkenlerde anlamlı farklılıklar bulunamaması araştırmanın farklı örneklem gruplarında yapılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

İlgili literatür incelendiğinde, gelişim sürecindeki bireylerin daha sağlıklı toplumlar için önemli bir rol oynamak üzere sporun toplumda yer edinmelerine, psikolojik ve fizyolojik sağlık açısından fayda sağlamalarına ve yaşam becerileri kazanmalarına etkili olduğu gerçeği ortaya çıkmaktadır. Bu yönü ile sporun gençlerin bir uğraşı olmasında ne kadar önemli bir yere sahip olduğu anlaşılmaktadır. Sporun, genç bireylerin ruhsal ve bedensel gelişimine

katkıda bulunmanın yanı sıra iletişim becerilerini güçlendirmesi ve gelecek nesiller için gelişmiş bir toplumun inşa edilmesine yardımcı olması önemlidir. Bu nedenle, aileler ve eğitim kurumları, gençleri spor yapmaya teşvik etme konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Bu çalışma, diğer literatür çalışmalarıyla birlikte, genç bireylerin spor yapmaya teşvik edilmesinin hem ailelerin hem de eğitim kurumlarının gençlere yaşam becerileri geliştirmeleri konusunda yardımcı olması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu şekilde, gençlerin sağlıklı ve dengeli bir şekilde gelişmeleri, toplumda aktif ve başarılı bireyler olmaları desteklenmiş olur.

## **KAYNAKÇA**

- Aksu, M. (1989). Problem çözme becerilerinin geliştirilmesi. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı.
- Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9(2), 1-20.
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2004). Life skills training: Empirical findings and future directions. *Journal of primary prevention*, 25(2), 211-232.
- Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G. & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*.
- Cronin, L.D., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, (28), 105-119.
- Cüceloğlu, D. (2013). *Yeniden insan insana* (48. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi
- Çepikkurt, F. & Fındık, M. (2017). Takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanların sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması, *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 3(2),55-63, 2017.
- Ekici, S., Çolakoğlu, T., & Bayraktar, A. (2011). Dağıcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bu Spora Yönelme Nedenleri Üzerine Bir Araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2).
- Eriñç, E., (2008). Okulöncesi Eğitim Alan ve Almanya İlköğretim Birinci Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Becerilere Sahip Olma Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Denizli. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Ana Bilim Dalı Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı.
- Flynn, L. L. (1989). Developing critical reading skills through cooperative problem solving. *The reading teacher*, 42(9), 664-668.
- 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.
- Güler, M. (1990). Endüstri İşletmelerinin İş Doyumu ve Depresyon, Kaygı ve Diğer Bazı Değişkenlerin Etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi* Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Humphrey, N., Kalambouka, A., Wigelsworth, M., Lendrum, A., Deighton, J., & Wolpert, M. (2011). Measures of social and emotional skills for children and young people: A systematic review. *Educational and Psychological Measurement*, 71(4), 617-637.
- İslam, A. (2022). Ordu İlinde Spor Yapan Bireylerin Yaşam Beceri Düzeyleri. *Proceeding Book*, 202.
- Jacobs, J.M. & Wright, P.M. (2017). Transfer of life skills in sport-based youth development programs: a conceptual framework bridging learning to application. *Quest*, (70)1, 1- 19. doi: 10.1080/00336297.2017.1348304
- Judge, T. A., Bono, J. E., Erez, A. & Locke, E. A. (2005). Core self-evaluations and job and life satisfaction: The role of self-concordance and goal attainment. *Journal of Applied Psychology*, 90(2), 257.
- Kardağ, A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Yaşam Becerileri Ve Sosyal Bütünleşme İlişkisinin İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Manisa.
- Kıbar, B. (2014). Karabük Üniversitesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Kamu Yönetimi Anabilim Dalı, Karabük.
- Muallimoğlu, N. (1998). *Çocuklara ve gençlere beden eğitimi*. İstanbul: Avcıol Basım.
- Özcan, G., & Yıldırım, S. (2011). Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(2), 111-135.
- Özsarı, A., Kara, N. Ş., & Kara, M. (2022). Çeşitli Spor Branşlarının Yaşam Becerilerine Etkisinin İncelenmesi. [The Examination of the Effect of Various Sports Branches on Life Skills]. *Journal of Sports Science*, 10(3), 123-145.
- Ryan, G. J., & Dziewaltowski, D. A. (2002). Comparing the relationships between different types of self-efficacy and physical activity in youth. *Health Education & Behavior*, 29(4), 491-504.
- Savaş, E. R. E. L. (2021). Badminton ve Yaşam Becerileri Üzerine Etkisi. *Anatolia Sport Research*, 2(1), 16-29.

- Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Taşçı, M. (2020). Ortaöğretimde sportif faaliyetlere katılımın bireyin yaşam becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi (Doktora Tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Türkel, Ç. (2010). İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uğur A. (2000) Çalışma hayatında zaman yönetimi. MPM Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi: 18–22.
- Vella, S. A., Oades, L. G. & Crowe, T. P. (2013). The relationship between coach leadership, the coach–athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(5), 549-561
- World Health Organization. (1999). Partners in life skills education: Conclusions for a United Nations inter-agency meeting. Retrieved from [http://www.who.int/mental\\_health/media/en/30.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf)