



**ELİT ATLETLERİN YAŞAM BECERİ DÜZEYLERİNİN FARKLI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Sevilay YILDIRIMCI

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE

AĞRI-2021

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.

AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

**ELİT ATLETLERİN YAŞAM BECERİ DÜZEYLERİNİN FARKLI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**(Examining the Life Skill Levels of Elite Athletesin Terms of Different
Variables)**

Sevilay YILDIRIMCI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE

AĞRI-2022

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Sevilay YILDIRIMCI tarafından hazırlanan “Elit Atletlerin Yaşam Beceri Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı çalışmasıtarihinde 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:

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

Danışman:

Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih vesayılı kararı.

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

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Elit Atletlerin Yaşam Beceri Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı çalışmanın bilimsel etik ilkeleri doğrultusunda yazıldığını ve yararlandığım eserlerin tamamını kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

/ / 2022

Sevilay YILDIRIMCI



TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans eğitim sürecim boyunca ve tez çalışmam süresince desteğini esirgemeyen özenle ve sabırla her sorumu cevaplayan kıymetli danışman hocam Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE'ye

Çalışmalarım esnasında değerli yardımları ile bana destek olan bilgisine, deneyimlerine ve çalışmalarına hayran olduğum Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR'a, bana her zaman yardımcı olan vekendisinden daha çok şey öğreneceğim sayın Arş.Gör.Mesut SÜLEYMANOĞULLARI'na

Son olarak eğitim hayatım boyunca bana inanan,beni cesaretlendiren ve bu süreci tamamlamamı sağlayan çok değerli dostum Hicran YILMAZ'a ve sevgili eşim Sabahattin YILDIRIMCI 'ya

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım...

Sevilay YILDIRIMCI

ÖZET
YÜKSEK LİSAN TEZİ
ELİT ATLETLERİN YAŞAM BECERİ DÜZEYLERİNİN FARKLI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Amaç:Bu araştırmanın amacı, elit atletlerin yaşam becerileri düzeyleri ile demografik ve spora ilişkin bazı değişkenler arasındaki farklılaşmayı istatistiksel olarak incelemektir.

Materyal ve Metot: Bu çalışma nicel araştırma modellerinden olan tarama modeli niteliğini taşımaktadır. Çalışmaya elit düzeyde atletizm branşı yapan 112 kadın, 166 erkek olmak üzere toplam 278 sporcu dâhil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak Bolat ve Balaban (2017) tarafından geliştirilen “Yaşam Becerileri Ölçeği” ve araştırmacı ve danışmanı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma), Bağımsız Örneklem T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Scheffe çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Sonuçlar ise $p<0.05$ anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiştir.

Bulgular ve sonuç:Araştırma sonucunda kadın sporcuların yaşam becerileri düzeylerinin erkek sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışma sonrasında 27 yaş ve üzeri gurubunun yaşam becerileri 15- 20 yaş grubuna kıyasla, 21-26 gurubunun ise 15-20 yaş gurubuna kıyasla yaşam becerileri düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Lisans öğrenim düzeyine sahip sporcuların lise öğrenim düzeyine sahip sporculara kıyasla yaşam becerileri düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. 3000 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip sporcuların 0-1000 TL gelir grubuna kıyasla yaşam becerileri düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. 11 yıl ve üzeri spor yapma süresine sahip sporcuların 1-5 yıl spor yapma süresine sahip sporculara yaşam becerileri düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Milli sporcuların milli olmayan sporculara kıyasla yaşam beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ulusal düzeyde bir dereceye sahip olan sporcuların bir dereceye sahip olmayan sporculara kıyasla yaşam beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Uluslararası bir dereceye sahip olan sporcuların uluslararası düzeyde bir dereceye sahip olmayan sporculara kıyasla yaşam becerilerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Atletizm hayat Kalitesi, Spor, Yaşam Becerileri

ABSTRACT
MASTER THESIS

**EXAMINING THE LIFE SKILL LEVELS OF ELITE ATHLETES IN TERMS
OF DIFFERENT VARIABLES**

Aim: The aim of this research is to statistically examine the life skills of elite athletes in terms of demographic and sports-related variables.

Materials and Methods: In this research, the study is a relational survey model, which is one of the quantitative research models. A total of 278 athletes, 112 women and 166 men, who are interested in elite athletics branch, were included in the study. The Life Skills Scale (Bolat & Balaman, 2017) and personal information form created with researchers and experts, were used as data collection tools. Descriptive statistics (frequency, arithmetic mean, standard deviation), Independent Sample T Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and Scheffe multiple comparison test were used in the analysis of the data. The results were evaluated according to the $p < 0.05$ significance level.

Results and conclusion: As a result of the research, it was determined that the life skills levels of female athletes were higher than male athletes. After the study, it was determined that the life skills levels of the 27 years old and over group were higher than the 15-20 age group, and the 21-26 age group compared to the 15-20 age group. It has been determined that the level of life skills of the athletes with undergraduate education is higher than the athletes with high school education. It has been determined that the life skills levels of the athletes with an income level of 3001 TL and above are higher compared to the 0-1000 TL income group. It has been determined that the life skills levels of the athletes with 11 years or more of doing sports are higher than the ones with 1-5 years of doing sports. It has been determined that national athletes have higher life skill levels compared to non-national athletes. Athletes with a national degree have been found to have higher life skill levels compared to those without a degree. Athletes with an international degree have been found to have higher life skills compared to those without an international degree.

Key Words: Life skills, life quality, athletics, sport

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	III
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI	IV
TEŞEKKÜR	V
ÖZET.....	VI
ABSTRACT	VII
TABLolar DİZİNİ	X
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	XI
1. GİRİŞ	1
1.1 Çalışmanın Amacı	2
1.2 Çalışmanın Önemi	2
1.3 Araştırmanın Problemi	2
1.3.1 Alt Problemler	2
1.4 Araştırmanın Hipotezleri	3
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.6 Araştırmanın Varsayımları	4
1.7 Tanımlar	5
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1 Yaşam Becerileri	6
2.1.1 Karar Verme Becerileri.....	10
2.1.2 Problem Çözme Becerileri.....	11
2.1.3 Empati Kurma Becerileri	11
2.1.4 Öz Farkındalık Becerileri.....	12
2.1.5 İletişim Becerileri	12
2.1.6 Kişilerarası İletişim Becerileri	13
2.1.7. Duygularla Başa Çıkma Becerileri	13
2.1.8. Stresle Başa Çıkma Becerileri	13
2.1.9. Yaratıcı Düşünme Becerileri	14
2.1.10. Eleştirel Düşünme Becerileri	14
2.2 Spor	14
2.3 Atletizm	17
2.3.1 Koşular.....	18
2.4 Literatürde Bulunan İlgili Çalışmalar.....	19
2.4.1 Ulusal çalışmalar.....	19

2.4.2 Uluslararası alışmalar.....	21
3. YÖNTEM.....	23
3.1 Araştırma Modeli	23
3.2 Evren Örneklem	23
3.3 Veri Toplanma Teknikleri	23
3.3.1 Yaşam Becerileri Ölçeği (YBÖ).....	24
3.4 Verilerin Analizi	24
4. BULGULAR.....	25
5. TARTIşMA VE SONUÇ.....	36
KAYNAKÇA	46
EKLER.....	55
ÖZGEçMİş.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo1. Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik ve Spora İlişkin Özelliklerinin Dağılımları

Tablo2. Katılımcıların Yaşam Becerileri Puanlarına Göre Yapılan Normallik Dağılım Testi Sonuçları

Tablo3. Katılımcıların Yaşam Becerileri Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Tablo4. Katılımcıların Yaşam Becerileri Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Tablo5. Katılımcıların Yaşam Becerileri Alt Boyut Puanlarının Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Tablo6. Katılımcıların Yaşam Becerileri Alt Boyut Puanlarının Aile Yapısı Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Tablo7. Katılımcıların Yaşam Becerileri Alt Boyut Puanlarının Aylık Toplam Gelir Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Tablo8. Katılımcıların Yaşam Becerileri Alt Boyut Puanlarının Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Tablo9. Katılımcıların Yaşam Becerileri Alt Boyut Puanlarının Haftalık Antrenman Süresi Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Tablo10. Katılımcıların Yaşam Becerileri Alt Boyut Puanlarının Millilik Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Tablo11. Katılımcıların Yaşam Becerileri Alt Boyut Puanlarının Ulusal Düzeyde Dereceye Sahip Olma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Tablo12. Katılımcıların Yaşam Becerileri Alt Boyut Puanlarının Uluslararası Düzeyde Dereceye Sahip Olma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

YBÖ: Yaşam Beceriler Ölçeği

OECD: Organisation for Economic Co-operation and Development - Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü

WHO: World Health Organization - Dünya Sağlık Örgütü

PAHO: Pan American Health Organization - Panamerikan Sağlık Örgütü

UNICEF: United Nations International Children's Emergency Fund - Birleşmiş Milletler Uluslararası Çocuklara Acil Yardım Fonu

X : Ortalama (Mean)

Ss : Standart Sapma (Standart Deviation)

p : Anlamlılık Düzeyi (Significance Level)

% : Yüzdelik Değer

N : Örneklem Toplam Sayısı

1. GİRİŞ

Günümüzde yaşam becerileri durumları sıklıkla çalışılan konular arasında yer almaktadır. Sürekli olarak değişmekte ve gelişmekte olan dünya ile birlikte bireylerin ihtiyaçlarını karşılayabilmek için belirli bir yetkinliğe sahip olmaları gerekmektedir. Şüphesiz bu yetkinlikte üzerinde önemle durulması gereken konu yaşam durumlarıdır.

Yaşam becerileri ait olunan toplumda benimsenmiş olan değer yargılarının farkında olup, kişinin kendi yeterliliğinin bilincinde olarak karşılaştığı sorunları etkin bir şekilde çözerek, sürdürmekte olduğu yaşamını üretken ve başarılı bir şekilde devam ettirmesidir (Şimşek, 2019). Bu bakımdan yaşam becerileri insanın yaşamının ilk anlarından itibaren sürekli olarak ihtiyaç duyduğu ve kişinin yaşamı boyunca gelişmekte olan sosyal gelişimiyle bir bütündür ve her yaş düzeyinde ihtiyaçlara göre yaşam becerileri vardır (Papacharisis et al. 2005; Kolburan ve Tosun, 2011).

Yaşam becerileri, sporda kolaylaştırılabilen veya geliştirilebilen ve spor dışı ortamlarda kullanılmak üzere aktarılabilen, hedef belirleme, duygusal kontrol, benlik saygısı ve sıkı çalışma etiği gibi içsel kişisel varlıklar, özellikler ve beceriler olarak tanımlanır (Gould and Carson, 2008).

Spor hem sosyal bir etkileşim olması bakımından hem de genç bireyler arasında yaygın bir popülaritesi olması sebebiyle tek başına pozitif davranış gelişiminde tamamen etkin sayılmasa bile yaşam becerilerinin kazanımında önem arz eden bir konumdadır (Gould and Carson, 2008).

Spor; kişilerin sorumluluk almalarına izin veren, kendi deneyimlerini kontrol etmelerine, yönlendirmelerine ve aldığı kararların sonuçlarını kabul etmelerini sağlayan bir ortam sağlar (Siedentop, 1994).

Liretaratürde yaşam becerileri ve alt boyutlarında sporcuların demografik bilgileri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilen veya edilmeyen çalışmalar da mevcuttur. Yukarıdaki tüm bilgiler doğrultusunda amacımız spor bilimleri alanında literatürüne katkı sağlamaktır.

1.1 Çalışmanın Amacı

Yapılan olan bu çalışmanın amacı elit düzeyde atletizm branşıyla ilgilenen atletlerin yaşam becerileri düzeylerini ile cinsiyet, yaş, eğitim durumu, kişisel aylık gelir, aile yapısı, sporculuk yılı, haftalık antrenman saati, milli sporculuk, ulusal derece, uluslararası derece gibi değişkenler arasındaki farklılaşmayı incelemektir.

1.2 Çalışmanın Önemi

Yaşam becerileri durumları bireyin yaşamı boyunca gelişmeye devam etmekte olup bireylerin sosyal yaşamlarının ayrılmaz bir parçası olarak önemlidir. Son yıllarda hem sosyal bilimlerin hem de spor bilimlerinin önem verdiği konular olmuştur. Yapılan literatür taramasında söz konusu yaşam becerileri durumlarının genel olarak öğrenciler ve takım sporlarıyla ilgilenen bireyler üzerinde araştırma konusu olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde; bireysel spor branşları, atletizm ve elit seviyedeki sporcular üzerinde yapılmış bir çalışma bulunmamaktadır. Yapılan bu çalışma elit seviyede atletizm branşıyla ilgilenen sporcuların yaşam becerileri düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılaşmasıincelenmeyi amaçlamıştır. Alan yazında araştırma konusu ile ilgili kapsamlı ve geçerli çalışmalara ihtiyaç olduğu göz önüne alındığında araştırmanın alan yazına ve bu alanda çalışma yapacak araştırmacılara da katkı sağlaması önemlidir.

1.3 Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın problemini “elit atletlerin yaşam becerileri düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusu oluşturmaktadır.

1.3.1 Alt Problemler

Elit sporcuların yaşam beceri düzeyleri ile

- Cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- Yaşları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- Eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- Kişisel aylık gelirleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- Aile yapıları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

- Spor yapma süreleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- Haftalık antrenman süreleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- Millilik durumları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- Ulusal dereceleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- Uluslararası dereceleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

1.4 Araştırmanın Hipotezleri

Elit sporcuların yaşam beceri düzeyleri ile

- H_0 : Cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur
- H_0 : Yaşları arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur
- H_0 : Eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur
- H_0 : Kişisel aylık gelirleri arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur
- H_0 : Aile yapıları arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur
- H_0 : Spor yapma süreleri arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur
- H_0 : Haftalık antrenman süreleri arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur
- H_0 : Millilik durumları arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur
- H_0 : Ulusal dereceleri arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur
- H_0 : Uluslararası dereceleri arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur
- H_1 : Cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılaşma vardır
- H_1 : Yaşları arasında anlamlı bir farklılaşma vardır
- H_1 : Eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılaşma vardır

- H₁: Kişisel aylık gelirleri arasında anlamlı bir farklılaşma vardır
- H₁: Aile yapıları arasında anlamlı bir farklılaşma vardır
- H₁: Spor yapma süreleri arasında anlamlı bir farklılaşma vardır
- H₁: Haftalık antrenman süreleri arasında anlamlı bir farklılaşma vardır
- H₁: Millilik durumları arasında anlamlı bir farklılaşma vardır
- H₁: Ulusal dereceleri arasında anlamlı bir farklılaşma vardır
- H₁: Uluslararası dereceleri arasında anlamlı bir farklılaşma vardır

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmaya katılan bireyler, 166 erkek ve 112 kadın ile sınırlıdır.
2. Araştırmaya katılacak bireyler elit düzeyde atletizm sporcularıyla sınırlıdır.
3. Belirlenen konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlıdır.
4. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Becerileri ölçeği ile sınırlıdır.

1.6 Araştırmanın Varsayımları

1. Çalışma kapsamında uygulanan yöntemin çalışmanın amaca uygun olduğu varsayılmıştır.
2. Örneklem grubunun araştırmanın evrenini temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.
3. Çalışma kapsamında çalışmaya katılan katılımcıların kişisel bilgi formunu ve ölçekleri dikkatli bir şekilde doldurduğu varsayılmıştır.
4. Araştırma sırasında kontrol altına alamadığımız tüm değişkenlerin araştırmanın örnekleminde bulunan her bireyi aynı düzeyde etkilediği varsayılmıştır.

1.7 Tanımlar

Atletizm: Atletizmbranşı farklı hareket kombinasyonlarının biraraya 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 ve 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 (Yapıcı ve Ersoy, 2003).

Yaşam Becerileri: Yaşam becerileri yaşamın her alanında ihtiyaç duyduğumuz kişisel ya da toplumsal olarak öğrenilebilen ya da öğretilebilen tüm gelişim alanlarını kapsayan beceriler olarak ifade edilmektedir (Danish et al. 2005; Cashmore, 2008; Cornin and Allen, 2015).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1 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 and Carson, 2008).

Sürekli olarak gelişmekte ve değişmekte olan dünya ile birlikte 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 (IFRC and RCS, 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; Cornin and Allen, 2015).

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 etkide bulunur (Sefer ve Akfırat, 2009).

Danish et al.'e (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). Hodge (1989)' a göre spor yaşam becerilerini öğretmekte son derece istenilen bir zemin oluşturur.

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 and 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 and Donohue, 1995; Danish and 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 and 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 (Gold and 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, duyuşal 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 iletişim 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.

2.1.1 Karar Verme Becerileri

İçinde bulunduğumuz dünyada insanlar bir gün içerisinde küçük olanlardan (Bugün ne giysen?) 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 and Patil, 2016).

Karar verme becerileri, sportif performansı oluşturan bileşenlerin önemli bir parçasıdır (Starkes and 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).

2.1.2 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 and Lester, 1985).

Problem çözme belirli bir problemin çözüme ulaşması veya verilen amacı anlamak için beynin keşfetme sürecidir (Wang and 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 (OECD, 2014).

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

2.1.3 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 and Jackson, 2004). Yani kişilerarası ilişkilerde de önem teşkil eder (Eisenberg and Miller, 1987) .

Ayrıca toplumsal ilişkiler arasındaki empati, kişilerarası yetenek, özgecil davranış, sosyallik ve işbirliği yapma gibi olumlu sosyal davranışlarla (Eisenberg and 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.

2.1.4 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 tanınması 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.

2.1.5 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).

2.1.6 Kişilerarası İletişim 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 and 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).

2.1.7. 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 and Patil, 2016).

2.1.8. Stresle Başa Çıkma Becerileri

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

2.1.9. 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).

2.1.10. 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 ve Başer, 2011).

2.2 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 istedik 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 and 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 and 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 and 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 and Roberts (1981), Kleibers and 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 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 and 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 and Stattin (2000), spor faaliyetlerine katılım sağlamanın olumlu veya olumsuz sonuçlara yol açıp açmadığını belirlemede faaliyetin yapısının ve bağlamının önemli olduğunu vurgulamaktadırlar.

Stearn and 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 et al. (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 ve Koç, 2004).

Birçok araştırma spor temelli programlara katılmanın kişisel gelişimi olumlu yönde etkileme potansiyeline sahip olduğunu göstermiştir (Howell and 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 ve Sunay, 2012).

2.3 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 ve 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 ve Ersoy, 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 (TAF, 2003). Günümüzde ise Modern Olimpiyat Oyunlarının merkezi haline gelmiştir (Yapıcı ve Ersoy, 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.

2.3.1 Koşular

2.3.1.1 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.

2.3.1.2 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

2.3.1.3 Atlamalar

Uzun atlama,

Üç adım atlama,

Yüksek atlama,

Sırıkla yüksek atlama branşlarıdır.

2.3.1.4 Atmalar

- Gülle atma,
- Disk atma,

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

2.4 Literatürde Bulunan İlgili Çalışmalar

2.4.1 Ulusal 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).

Gümüšoğlu 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 birlikte "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 sarginlığı, sosyal sarginlık ve toplam puan olarak takım sarginlığı düzeylerinde herhangi bir değişim gözlemlenmemiştir ($p>0,05$). Deney grubundan elde edilen sonuçlarda ise görev sarginlığı alt boyut puanlarında ön test-son test ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,001$). Sosyal sarginlık alt boyut puanına göre de ($p<0,05$) ön test-son test ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Toplam takım sarginlığı 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 sarginlığı, sosyal sarginlık ve toplam takım sarginlığı düzeylerini arttırdığını göstermektedir.

Spor yoluyla yaşam becerileri ölçeğinin güvenilirlik ve geçerliğinin test edildiğı 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 and Allen, 2017).

Buğın (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.

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 çalışmada 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.

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

Tepeköylü vd. nin (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) çalışmada Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerinin yaşa, cinsiyete, sınıflara, spor geçmişlerine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır

2.4.2 Uluslararası 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 et al. (2007) ,yakın zamanda SUPER programına bir toplum hizmeti bileşeni eklemenin empatik ilgi ve sosyal sorumluluk düzeylerini olumlu yönde etkilediğini tespit etmişlerdir.

Brunelle et al. (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 et al. (2018) tarafından futbol antrenörlerine uygulanan yaşam becerileri programı ile antrenörlerin koçluk becerileri ve özgüvenlerinin arttığı

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 and Lavallee, 2009; Gould and Carson, 2010).

Eime et al. (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 et al. (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.

3. YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırmada, nicel araştırma yaklaşımında yaygın olarak kullanılan ve bir konu veya olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin alındığı; katılımcıların ilgi, beceri, yetenek ve tutum gibi özelliklerinin belirlendiği tarama (survey) modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Amacı geçmişte veya günümüzde var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemek olan bu modelde araştırmaya konu olan olay, birey veya nesne kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlanabilmekte ve mevcut durum değiştirilmeden gözlenebilmektedir (Karasar, 2015).

3.2 Evren Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye genelinde elit düzeyde atletizm branşı ile uğraşan sporcular, örneklemini ise elit düzeyde atletizm branşı ile uğraşan 166 erkek ve 112 kadın olmak üzere toplam 278 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini olasılıklı yöntemlerden biri olan basit rassal örnekleme modeliyle belirlenmiştir. Türkiye genelinde elit düzeyde atletizm branşı ile uğraşan 651 sporcunun var olduğu (TAF, 2003) göz önünde bulundurulduğunda, belli evren büyüklüğü için tahmini evren büyüklüğüne göre örneklem sayısı evreni temsil eder niteliktedir ($N < 50 = 218$) (Büyüköztürk ve diğ., 2012)

3.3 Veri Toplanma Teknikleri

Covid-19 hastalığından oluşan pandemi sebebiyle kitle iletişim araçları vasıtasıyla elit düzeyde atletizm branşıyla ilgilenen sporcularla iletişime geçilip ve hazırlanan web tabanlı anket formları bir bağlantı linki ile sporculara ulaştırılmıştır. Sporcular tarafından doldurulan anketler geçerli ve kabul edilebilir düzeyde olanları değerlendirilmek için analiz programına aktarılmıştır.

Veri toplamak amacıyla sporculara uygulanmak üzere araştırmacı ve uzman görüşü ile oluşturulan ‘Kişisel Bilgi Formu’ hazırlanmıştır. Araştırmada elit atletlerin yaşam

becerileri durumları ile farklı değişkenler arasındaki farklılaşmayı incelemek amacıyla Bolat ve Balaman (2017) tarafından geliştirilen ve geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Yaşam Becerileri Ölçeği (YBÖ) kullanılmıştır. Bu ölçeğin tamamının Cronbach's Alpha içtutarlılık katsayısı ölçeği geliştiren araştırmacılar tarafından 0,90 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca alt faktörlerin Cronbach's Alpha içtutarlılık katsayıları ise SDBÇ faktörü için 0.82, EÖF faktörü için 0.77, KVPÇ faktörü için 0.72, YED faktörü için 0.73, İKAİ faktörü için 0.66 olarak hesaplanmıştır.

3.3.1 Yaşam Becerileri Ölçeği (YBÖ)

Bolat ve Balaman (2017) tarafından geliştirilen, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Yaşam Becerileri Ölçeği (YBÖ), 30 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşan 5'li Likert tipi olan ölçeğintüm maddeleri olumludur.

Ölçeğin alt boyutları Stresle ve Duygularla Başa Çıkma Becerileri (1,2,3,4,5,6,7), Empati Kurma ve Öz farkındalık Becerileri (8,9,10,11,12,13,14), Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri (15,16,17,18,19,20,21), Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme Becerileri (22,23,24,25,26), İletişim ve Kişilerarası İlişki Becerileri (27,28,29,30) şeklindedir.

Hiç Katılmıyorum seçeneği (1), Az Katılıyorum seçeneği (2), Orta Düzeyde Katılıyorum seçeneği (3), Çok Katılıyorum seçeneği (5) olarak derecelendirilip puanlaması yapılmıştır. Ölçeğin bütününde alınabilecek en düşük puan 30, en yüksek puan ise 150'dir.

3.4 Verilerin Analizi

Bu çalışmaya katılan sporcuların doldurduğu ölçeklerin tamamındaki geçerli olan formlar, elektronik ortama aktarılarak verilerin analizi için kodlanmıştır. Çalışmanın amacı doğrultusunda yapılan istatistiksel analizler, bir istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Değerlendirme esnasında betimsel istatistikler; bağımsız değişkenler ile yaşam becerileri arasındaki farklılaşmayı tespit etmek için ise Bağımsız Örneklem T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testleri; ANOVA testi sonrasında gruplar arasındaki farklılaşmada ise ve Scheffe çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır.

Edinilen sonuçlar $p<0.05$ önem düzeyine göre değerlendirme yapılmıştır (Bursal, 2019).

3. BULGULAR

Bu bölümde, elit atletlerin yaşam becerileri ile çeşitli değişkenlerarasındaki farklılaşmayı incelemek amacıyla yapılan çalışmaya ait bulgular ve bulgulara yönelik yorumlara yer verilmiştir.

Tablo1. Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik ve Spora İlişkin Özelliklerinin Dağılımları

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	112	40.3
	Erkek	166	59.7
Yaş	15-20 yaş	127	45.7
	21-26 yaş	100	36.0
	27 yaş ve üzeri	51	18.3
Öğrenim Düzeyi	Lise	71	25.6
	Lisans	190	68.3
	Lisansüstü	17	6.1
Aile Yapısı	Çekirdek	144	51.8
	Geniş	117	42.1
	Parçalanmış	17	6.1
Kişisel Aylık Toplam Gelir	0-1000 TL	142	51.1
	1001-2000 TL	63	22.7
	2001-3000 TL	37	13.3
	3001 TL ve üzeri	36	12.9
Spor Yapma Süresi (Spor Yaşı)	1-5 yıl	82	29.5
	6-10 yıl	105	37.8
	11 yıl ve üzeri	91	32.7
Haftalık Antrenman Yapma Süresi	1-15 saat	123	44.2
	16-30 saat	155	55.8
Millik Durumu	Evet	168	60.4
	Hayır	110	39.6
Ulusal Düzeyde İlk 3 Derece Durumu	Evet	210	75.5
	Hayır	68	24.5
Uluslararası Düzeyde İlk 3 Derece Durumu	Evet	142	51.1
	Hayır	136	48.9

Çalışmanın örneklem grubunu oluşturan sporcuların demografik ve spora ilişkin özelliklerinin verildiği Tablo 1'e göre araştırmaya 112 kadın ve 166 erkek olmak üzere toplam 278 sporcu katılmıştır. Yaş dağılımına bakıldığında sporcuların büyük çoğunluğunun (%45,7) 15-20 yaş arasında olduğu yine büyük oranda (%68,3) lisans derecesinde eğitim düzeyine sahip oldukları gözlenmiştir.

Sporcuların aile yapıları incelendiğinde çekirdek (%51,8) ve geniş aile (%4 2.1) yapılarının birbirine yakın değerlerde olduğu görülürken sporcuların %51,1 oranında 0-1000 TL aylık gelire sahip olduğu istatistiği dikkat çekmektedir. Spor yapma sürelerinde 6-10 yıl (37,8) ile 11 yıl ve üzeri (%32,7) gruplarının değerlerinin birbirine yakın olduğu ayrıca haftalık antrenman yapma sürelerinin de birbirlerine yakın değerlerde (1-5 saat, %44,2; 16-30 saat, %55,8) olduğu araştırmaya katılan sporcuların büyük çoğunluğunun milli sporcu olduğu görülmektedir. Son olarak ulusal düzeyde ilk 3 dereceye sahip sporcuların oranının %75,5; uluslararası düzeyde ilk 3 dereceye sahip sporcuların ise %51,1 olduğu Tablo 1' de görülmektedir.

Tablo2. Katılımcıların Yaşam Becerileri Puanlarına Göre Yapılan Normallik Dağılım Testi Sonuçları

	Yaşam Becerileri
N	278
Ortalama	23.13
Orta Değer	23.40
Tepe Değeri	
Standart Sapma	3.842
Çarpıklık (Skewness)	-.350*
Çarpıklığın Standart Hatası	.146
Basıklık (Kurtosis)	-.269*
Basıklığın St. Hatası	.292
En Düşük	10.60
En Yüksek	31.40

Verilerin normallik dağılım test sonuçları incelendiğinde Tablo 2'ye göre Yaşam Becerileri envanterinin çarpıklık ve basıklık değerleri $-1.0 \sim +1.0$ (Hair, et al., 2013); $-1.5 \sim +1.5$ (Tabachnick and Fidell, 2013) ve $-2.0 \sim +2.0$ (George ve Mallery, 2019) aralığında olduğundan veri setinin *normal bir dağılıma* sahip olduğu tespit

edilmiştir. Bu sebeple çalışmanın istatistiksel analizlerinde **parametrik testler** kullanılmıştır.

Tablo3. Katılımcıların Yaşam Becerileri Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	T	P
YB - Duygularla ve Stresle Başa Çıkma	Kadın	112	24.31	6.22	-.468	.640
	Erkek	166	24.65	5.86		
YB- Empati Kurma ve Özfarındalık	Kadın	112	27.88	5.48	.187	.852
	Erkek	166	27.76	5.01		
YB- Karar Verme ve Problem Çözme	Kadın	112	27.47	4.87	.117	.907
	Erkek	166	27.39	5.55		
YB- Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce	Kadın	112	20.49	3.32	2.002	.046
	Erkek	165	19.57	3.98		
YB- İletişim, Kişilerarası İlişki	Kadın	112	16.50	3.03	2.115	.035
	Erkek	166	15.71	3.02		

Tablo 3 incelendiğinde çalışmaya katılan sporcuların ‘Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce’ ve ‘İletişim, Kişilerarası İlişki’ alt boyutlarında cinsiyetleri ve yaşam beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiş ve bu alt boyutlarda kadın sporcuların yaşam beceri düzeylerinin erkek sporcuların yaşam beceri düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Yaşam Becerileri Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş Aralığı	N	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
--------------	-------------	---	-----------	----	---	---	------

YB - Duygularla ve Stresle Başa Çıkma	15-20 yaş	127	23.40	6.37	5.038	.007	3>1 Fark: 2.950
	21-26 yaş	100	25.00	5.61			
	27 yaş ve üzeri	51	26.35	5.29			
YB- Empati Kurma ve Öz farkındalık	15-20 yaş	127	26.70	5.35	5.981	.003	3>1 Fark: 2.590
	21-26 yaş	100	28.47	5.02			
	27 yaş ve üzeri	51	29.29	4.63			
YB-Karar Verme ve Problem Çözme	15-20 yaş	127	26.24	5.19	6.094	.003	3>1 Fark: 2.210
	21-26 yaş	100	28.41	5.76			
	27 yaş ve üzeri	51	28.45	3.74			
YB- Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce	15-20 yaş	127	19.26	4.05	3.961	.020	2>1 Fark: 1.320
	21-26 yaş	100	20.58	3.55			
	27 yaş ve üzeri	51	20.39	3.08			
YB- İletişim, Kişilerarası İlişki	15-20 yaş	127	15.66	3.32	1.668	.190	-
	21-26 yaş	100	16.33	2.87			
	27 yaş ve üzeri	51	16.35	2.57			

* 15-20 (1), 21-26 (2), 27 yaş ve üzeri (3)

Tablo 4 incelendiğinde, ANOVA testi sonrası yapılan Scheffe post-hoc analizi sonrasında ‘Duygularla ve Stresle Başa Çıkma’, ‘Empati Kurma ve Öz farkındalık’ ve ‘Karar Verme ve Problem Çözme’ alt boyutlarında 15- 20 yaş grubuna göre 27 yaş ve üzeri grubu lehine; ‘Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce’ alt boyutunda ise 15- 20 yaş grubuna göre 21-26 yaş grubu lehine sporcuların yaşları ile yaşam becerileri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu gözlenmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Yaşam Becerileri Alt Boyut Puanlarının Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Öğreni	N	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
--------------	--------	---	-----------	----	---	---	------

	m Düzeyi						
YB - Duygularla ve Stresle Başa Çıkma	Lise	71	22.66	6.59	5.563	.004	2>1 Fark : 2.653
	Lisans	190	25.31	5.64			
	Lisansüstü	17	23.35	5.80			
YB- Empati Kurma ve Öz farkındalık	Lise	71	25.12	5.32	13.929	.000	2>1 Fark : 3.626
	Lisans	190	28.75	4.86			
	Lisansüstü	17	28.52	4.63			
YB- Karar Verme ve Problem Çözme	Lise	71	25.000	5.09	10.966	.000	2>1 Fark : 3.321
	Lisans	190	28.32	5.16			
	Lisansüstü	17	27.58	4.31			
YB- Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce	Lise	71	18.92	4.29	4.250	.015	2>1 Fark : 1.275
	Lisans	190	20.20	3.54			
	Lisansüstü	17	21.29	2.75			
YB- İletişim, Kişilerarası İlişki	Lise	71	14.90	3.43	6.856	.001	2>1 Fark : 1.509
	Lisans	190	16.410	2.872			
	Lisansüstü	17	16.52	2.00			
	Lisans	190	8.04	1.90			
	Lisansüstü	17	7.76	2.19			

* Lise (1), Lisans (2), Lisansüstü (3)

Tablo 5 incelendiğinde ANOVA testi sonrası yapılan Scheffe post-hoc analizi sonrasında lise öğrenim düzeyine sahip sporculara göre lisans öğrenim düzeyine sahip sporcuların lehine tüm alt boyutlarda yaşam becerileri düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucu elde edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Yaşam Becerileri Alt Boyut Puanlarının Aile Yapısı Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Aile Yapısı	N	$\bar{X}$	ss	F	P
YB - Duygularla ve Stresle Başa Çıkma	Çekirdek	144	24.16	6.124	.662	.517
	Geniş	117	24.78	5.70		
	Parçalanmış	17	25.64	7.08		
YB- Empati	Çekirdek	144	27.77	5.34	.044	.957

Kurma ve Öz farkındalık	Geniş	117	27.79	5.10		
	Parçalanmış	17	28.17	4.87		
YB- Karar Verme ve Problem Çözme	Çekirdek	144	27.17	4.71	.424	.655
	Geniş	117	27.63	6.08		
	Parçalanmış	17	28.176	3.81		
YB- Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce	Çekirdek	144	19.88	3.77	.147	.863
	Geniş	117	19.94	3.81		
	Parçalanmış	17	20.41	3.29		
YB- İletişim, Kişilerarası İlişki	Çekirdek	144	15.72	3.09	1.677	.189
	Geniş	117	16.31	3.05		
	Parçalanmış	17	16.70	2.41		
	Geniş	117	7.94	1.84		
	Parçalanmış	17	7.64	1.32		

* Çekirdek (1), Geniş (2), Parçalanmış (3)

Tablo 6 incelendiğinde araştırmanın örneklem grubunu oluşturan sporcuların aile yapıları ile yaşam becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucu elde edilmiştir. Yaşam becerileri tüm alt boyutlarında parçalanmış aile yapısına sahip sporcuların puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu ayrıca çekirdek aile yapısı grubundan parçalanmış aile yapısı grubuna gidildikçe elde edilen puanların da arttığı gözlenmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Yaşam Becerileri Alt Boyut Puanlarının Aylık Toplam Gelir Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Aylık Toplam Gelir (TL)	N	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
YB - Duygularla ve Stresle Başa Çıkma	0-1000	142	23.90	6.14	1.423	.236	-
	1001-2000	63	24.68	5.74			
	2001-3000	37	25.05	7.11			
	3001 ve üzeri	36	26.08	4.30			
YB- Empati Kurma ve Öz farkındalık	0-1000	142	27.46	5.15	3.204	.024	4>1 Fark: 2.812
	1001-2000	63	27.53	5.09			
	2001-3000	37	27.216	6.019			

	3001 ve üzeri	36	30.27	4.05			
YB- Karar Verme ve Problem Çözme	0-1000	142	26.92	4.90	3.285	.021	4>1 Fark: 3.021
	1001-2000	63	27.28	4.70			
	2001-3000	37	27.16	4.81			
	3001 ve üzeri	36	29.94	7.28			
YB- Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce	0-1000	142	19.78	3.91	1.362	.255	-
	1001-2000	63	19.69	3.96			
	2001-3000	37	20.16	3.49			
	3001 ve üzeri	36	21.05	2.78			
YB- İletişim, Kişilerarası İlişki	0-1000	142	15.98	2.95	.931	.426	-
	1001-2000	63	15.69	3.49			
	2001-3000	37	16.08	2.98			
	3001 ve üzeri	36	16.75	2.61			

*0-1000 (1), 1001-2000 (2), 2001-3000 (3), 3001 ve üzeri (4)

Tablo 7 incelendiğinde çalışmaya dâhil olan sporcuların ‘Empati Kurma ve Öz farkındalık’ ve ‘Karar Verme ve Problem Çözme’ alt boyutlarında, ANOVA testi sonrası yapılan Scheffe post-hoc analizi sonrasında aylık toplam gelirleri ile yaşam beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Bu alt boyutlarda 0-1000 TL gelir grubuna göre 3000 TL ve üzeri gelir grubu lehine sporcuların yaşam beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 8. Katılımcıların Yaşam Becerileri Alt Boyut Puanlarının Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yapma Süresi	N	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
YB - Duygularla ve Stresle Başa	1-5 yıl	82	23.84	6.51	4.692	.010	3>1 Fark:
	6-10 yıl	105	23.69	5.88			

Çıkma	11 yıl ve üzeri	91	26.07	5.40			2.235
YB- Empati Kurma ve Öz farkındalık	1-5 yıl	82	26.28	5.26	7.896	.000	3>1 Fark: 3.060
	6-10 yıl	105	27.68	5.25			
	11 yıl ve üzeri	91	29.34	4.66			
YB- Karar Verme ve Problem Çözme	1-5 yıl	82	25.93	5.17	5.522	.004	3>1 Fark: 2.599
	6-10 yıl	105	27.62	6.08			
	11 yıl ve üzeri	91	28.538	3.956			
YB- Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce	1-5 yıl	82	18.91	4.45	5.228	.006	3>1 Fark: 1.799
	6-10 yıl	105	20.08	3.56			
	11 yıl ve üzeri	91	20.71	3.04			
YB- İletişim, Kişilerarası İlişki	1-5 yıl	82	15.24	3.51	4.595	.011	3>1 Fark: 1.371
	6-10 yıl	105	16.14	2.96			
	11 yıl ve üzeri	91	16.61	2.52			
	11 yıl ve üzeri	91	7.70	1.88			

*1-5 yıl (1), 6-10 yıl (2), 11 yıl ve üzeri (3)

Tablo 8 incelendiğinde ANOVA testi sonrası yapılan Scheffe post-hoc analizine göre 1-5 yıl grubuna göre 11 yıl ve üzeri grubu lehine tüm alt boyutlarda spor yapma süresi ile sporcuların yaşam becerileri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların Yaşam Becerileri Alt Boyut Puanlarının Haftalık Antrenman Süresi Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Antrenman Süresi	N	$\bar{X}$	ss	T	P
YB - Duygularla ve Stresle Başa Çıkma	1-15 saat	123	24.430	6.404	-.215	.830
	16-30 saat	155	24.58	5.69		
YB- Empati Kurma ve Öz farkındalık	1-15 saat	123	27.73	5.60	-.208	.835
	16-30 saat	155	27.87	4.87		
YB- Karar	1-15 saat	123	27.05	5.02	-.104	.297

Verme ve Problem Çözme	16-30 saat	155	27.72	5.47		
YB- Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce	1-15 saat	122	19.81	3.96	-.528	.598
	16-30 saat	155	20.05	3.59		
YB- İletişim, Kişilerarası İlişki	1-15 saat	123	15.97	3.12	-.276	.783
	16-30 saat	155	16.07	2.99		

Tablo 9 incelendiğinde araştırmanın örneklem grubunu oluşturan sporcuların antrenman süreleri ile yaşam beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı ancak yaşam beceri tüm alt boyutlarında haftalık 16-30 saat antrenman yapan sporcuların puanlarının 1-15 saat antrenman yapan sporcuların puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna bu analiz sonrasında ulaşılmıştır.

Tablo 10. Katılımcıların Yaşam Becerileri Alt Boyut Puanlarının Millilik Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Milli	N	$\bar{X}$	ss	T	P
YB -Duygularla ve Stresle Başa Çıkma	Evet	168	24.76	6.01	.806	.404
	Hayır	110	24.14	6.00		
YB- Empati Kurma ve Öz farkındalık	Evet	168	28.48	5.109	2.706	.007
	Hayır	110	26.78	5.18		
YB- Karar Verme ve Problem Çözme	Evet	168	28.13	5.17	2.788	.006
	Hayır	110	26.34	5.27		
YB- Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce	Evet	168	20.30	3.36	1.917	.057
	Hayır	110	19.38	4.24		
YB- İletişim, Kişilerarası İlişki	Evet	168	16.33	2.87	2.047	.042
	Hayır	110	15.57	3.25		
	Hayır	110	8.33	2.27		

Tablo 10 'a göre 'Empati Kurma ve Öz farkındalık', 'Karar Verme ve Problem Çözme' ve 'İletişim, Kişilerarası İlişki' alt boyutlarında araştırmaya katılan sporcuların millilik durumları ile yaşam beceri düzeyleri arasında anlamlı bir

farklılaşma vardır. Buna göre bu alt boyutlarda milli sporcuların yaşam beceri düzeyleri milli olmayan sporcuların düzeylerine nazaran daha yüksektir.

Tablo 11. Katılımcıların Yaşam Becerileri Alt Boyut Puanlarının Ulusal Düzeyde Dereceye Sahip Olma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Ulusal Derece	N	$\bar{X}$	ss	T	P
YB - Duygularla ve Stresle Başa Çıkma	Var	210	24.77	5.80	1.238	.217
	Yok	68	23.73	6.57		
YB- Empati Kurma ve Öz farkındalık	Var	210	28.24	5.05	2.472	.014
	Yok	68	26.47	5.45		
YB- Karar Verme ve Problem Çözme	Var	210	27.83	5.15	2.293	.023
	Yok	68	26.16	5.48		
YB- Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce	Var	210	20.05	3.63	.813	.418
	Yok	68	19.60	4.11		
YB- İletişim, Kişilerarası İlişki	Var	210	16.24	2.99	2.035	.043
	Yok	68	15.38	3.12		
	Yok	68	8.54	2.45		

Tablo 11 incelendiğinde çalışmaya katılım sağlayan ve ulusal düzeyde bir dereceye sahip olan sporcuların ‘Empati Kurma ve Öz farkındalık’, ‘Karar Verme ve Problem Çözme’ ve ‘İletişim, Kişilerarası İlişki’ alt boyutlarında yaşam becerileri düzeylerinin diğer grubun düzeyine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 12. Katılımcıların Yaşam Becerileri Alt Boyut Puanlarının Uluslararası Düzeyde Dereceye Sahip Olma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Uluslararası Derece	N	$\bar{X}$	ss	t	P
YB - Duygularla ve Stresle Başa Çıkma	Var	142	24.93	5.79	1.188	.236
	Yok	136	24.08	6.20		

YB- Empati Kurma ve Öz farkındalık	Var	142	28.43	4.95	2.055	.041
	Yok	136	27.16	5.38		
YB- Karar Verme ve Problem Çözme	Var	142	27.89	4.30	1.497	.133
	Yok	136	26.94	6.11		
YB- Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce	Var	142	20.30	3.41	1.621	.106
	Yok	136	19.57	4.06		
YB- İletişim, Kişilerarası İlişki	Var	142	16.33	2.90	1.715	.088
	Yok	136	15.71	3.16		
	Yok	136	8.27	2.18		

Tablo 12 incelendiğinde araştırmaya gönüllü olarak katılan sporcuların Empati Kurma ve Öz farkındalık alt boyutunda yaşam becerileri ile uluslararası düzeyde bir dereceye sahip olma durumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuca ek olarak yaşam becerileri tüm alt boyutlarında uluslararası düzeyde bir dereceye sahip olan sporcuların puanlarının diğer gruba göre daha yüksek olduğu da gözlenmiştir.

5. TARTIşMA VE SONUÇ

Bu bölümde elde edilen bulgular, yaşam becerileri düzeyleri kullanılarak gerçekleştirilen diğer çalışmaların sonuçlarıyla karşılaştırılması ve tartışması yer almaktadır.

- **Elit atletizm sporcularının yaşam becerileri düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Elde edilen verilerin analizleri sonrasında bu çalışmaya gönüllü olarak katılan sporcuların cinsiyetleri ile yaşam becerileri ölçeğinin alt boyutlarından olan ‘Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce’ ve ‘İletişim, Kişilerarası İlişki’ alt boyutlarında cinsiyetler ve yaşam becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu alt boyutlarda kadın sporcuların yaşam becerileri düzeylerinin erkeklerin yaşam becerileri düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Literatür taramasında Ay ve Akgöl (2008) tarafından ortaöğretim öğrencilerinin eleştirel düşünme gücü ile cinsiyet değişkeni arasındaki farklılaşmanın araştırıldığı çalışmada kadın öğrencilerin eleştirel düşünme gücünün erkek öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ve çalışmamızın sonucuyla paralellik göstermektedir.

Çalışmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermekte olan diğer araştırmalar da aşağıdakiler gibidir:

Düz ve Aslan'ın (2020) sporun lise öğrencilerinin yaşam becerileri üzerindeki etkisini çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeni bakımından kadın öğrencilerin yaşam becerilerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kılıcığıl ve ark. (2009) tarafından yapılan Ankara ve Çukurova Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerinin cinsiyet değişkeni bakımından incelendiği çalışma sonucuna göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla iletişim becerilerinin istatistiksel olarak daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

Tepeköylü vd.nin (2009) yaptıkları çalışmada Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre kız öğrencilerin iletişim becerilerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

“Badminton ve Yaşam Becerileri Üzerine Etkisi”nin incelendiği ve 88 badmintoncunun yer aldığı çalışmada cinsiyet değişkeni bakımından kadınların duygusal beceri değerlerinin erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Savaş, 2021)

Taşçı'nın (2020) yapmış olduğu çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin spor faaliyetlerine katılım sağlamasının yaşam becerileri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışma sonucunda sporda yaşam becerileri alt boyutlarından sosyal beceriler ve duygusal beceriler ile iletişim alt boyutlarında kadın öğrencilerin sonuçlarının erkek öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı seviyede yüksek olduğu saptanmıştır.

Türk (2015) tarafından yapılan çalışmada 14-18 yaş grubu basketbol branşı sporcularında sporun gençlerin yaşam becerileri üzerine olan etkisi üzerine yapmış olduğu çalışmanın sonucunda cinsiyet değişkeni bakımından farklılaşma olduğunu göstermektedir. Gençlere yaşam becerilerinin kazandırılmasında kadınlar lehine anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir.

Literatürde yapılan bu araştırmayla çelişmekte olan çalışmalar da mevcuttur. Sarı ve Bozbağ'ın (2021) yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin sporun yaşam becerilerine etkilerini yordayan puan ortalamalarının kadın öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna göre sporun erkek öğrencilerin yaşam becerilerine olan etkilerinin kadın öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Çodur (2019) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni bakımından yaşam becerileri ölçeğinden alınan puan ortalaması arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür ve erkek öğrencilerin yaşam becerilerinin kız öğrencilerden daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

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

Yılmaz ve Çimen'in (2008) çalışmasında Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır

İlaslan (2001) ve Bozkurt (2004) iletişim becerisi düzeylerini cinsiyet değişkeni bakımından değerlendirdikleri çalışmalarda cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini belirten çalışmalarda bulunmaktadır.

- **Elit atletizm sporcularının yaşam becerileri düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Çalışmanın sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesi ile yaşam becerileri alt boyutlarından ‘Duygularla ve Stresle Başa Çıkma’, ‘Empati Kurma ve Öz farkındalık’ ve ‘Karar Verme ve Problem Çözme’ alt boyutlarında 15- 20 yaş grubuna göre 27 yaş ve üzeri grubu lehine ‘Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce’ alt boyutunda ise 15- 20 yaş grubuna göre 21-26 yaş grubu lehine sporcuların yaşları ile yaşam becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir.

Tanrikulu vd. nin (2018) hemşirelik öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada yaş değişkeninin yaşam becerilerini etkilemediği tespit edilmiştir.

Türk (2015) tarafından yapılan çalışmada 14-18 yaş grubu basketbol branşı sporcularında sporun gençlerin yaşam becerileri üzerine olan etkisi üzerine yapmış

olduğu çalışmanın sonucunda yaşlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ve araştırma sonucumuzla çelişmektedir.

Kardağ'ın (2019) “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Yaşam Becerileri Ve Sosyal Bütünleşme İlişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmasında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaş değişkeni bakımından sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin alt boyutlarının yaşam becerilerine istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Düz ve Aslan (2020)'in sporun lise öğrencilerinin yaşam becerileri üzerindeki etkisini çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada öğrencilerin yaşı arttıkça spor yaşam becerilerinin gelişiminin azaldığı gözlemlenmiştir ve araştırma sonucumuzla çelişmektedir.

- **Elit atletizm sporcularının yaşam becerileri düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Çalışmanın sonucunda elde edilen verilerin analizleri sonrasında lise öğrenim düzeyine sahip sporculara göre lisans öğrenim düzeyine sahip sporcuların lehine tüm alt boyutlarda yaşam becerileri düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucu elde edilmiştir. Lisans eğitimi gören sporcuların sporu daha iyi benimsediği, yaptığı spor hakkında daha geniş bilgi sahibi olduğu anlaşılmıştır.

Tanrıkulu vd. nin (2018) hemşirelik öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öğrenim düzeyi değişkeninin yaşam becerilerini etkilemediği tespit edilmiştir ve araştırma sonucumuzla çelişmektedir.

- **Elit atletizm sporcularının yaşam becerileri düzeyleri ile aile yapıları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan sporcuların aile yapıları ile yaşam becerileri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucu elde edilmiştir. Yaşam becerileri tüm alt boyutlarında parçalanmış aile yapısına sahip sporcuların puanlarının çekirdek ve geniş aile gruplarına göre daha yüksek olduğu ayrıca çekirdek aile yapısı grubundan parçalanmış aile yapısı grubuna gidildikçe elde edilen puanların da arttığı gözlenmiştir.

Aslıhan (1998) tarafından yapılmış olan araştırmada 10-15 yaş aralığındaki ilköğretim seviyesindeki öğrencilerin parçalanmış veya tam aile yapısına sahip çocukların benlik saygıları ve depresyon düzeyleri aile yapılarını karşılaştırmıştır. Parçalanmış aile yapısına sahip öğrencilerin tam aile yapısına sahip öğrencilere göre depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ve depresyon düzeylerinin artması benlik saygısının azalması ile sonuçlanmıştır.

- **Elit atletizm sporcularının yaşam becerileri düzeyleri ile aylık toplam gelirleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Çalışmaya gönüllü olarak dâhil olan sporcuların ‘Empati Kurma ve Öz farkındalık’ ve ‘Karar Verme ve Problem Çözme’ alt boyutlarında yapılan istatistiksel analiz sonrasında aylık toplam gelirleri ile yaşam beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Bu alt boyutlarda 0-1000 TL gelir grubuna göre 3000 TL ve üzeri gelir grubu lehine sporcuların yaşam beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

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

Tanrıkulu vd.nin (2018) hemşirelik öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada gelir durumu değişkeninin yaşam becerilerini etkilemediği tespit edilmiştir.

- **Elit atletizm sporcularının yaşam becerileri düzeyleri ile spor yapma süreleri (spor yaşı) arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Elde edilen verilerin analizleri sonrasında bu çalışmaya gönüllü olarak katılan sporcuların 1-5 yıl grubuna göre 11 yıl ve üzeri grubu lehine tüm alt boyutlarda spor yapma süresi ile sporcuların yaşam becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Spor deneyiminin olduğu bir sporcunun spor yaşı boyunca kararlı ve her konuda güven duygusu ön planda olduğu görülmüştür.

"Spor psikologları, bireylerin spor deneyiminin olmasını kişisel beceriler ve yaşam becerileri üzerinde olumlu etki sağladığını vurgulamaktadırlar." (Jones and Lavallee, 2009; Gould and Carson, 2010).

Düz ve Aslan'ın (2020) sporun lise öğrencilerinin yaşam becerileri üzerindeki etkisini çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla yaptıkları spor yılı göz önüne alındığında uzun süreli yani sekiz yıl ve üzeri spor yapan öğrenciler, zamanlarını diğer yaş guruplarına göre daha verimli kullanmışlar ve iyi hedef ayarları geliştirmişlerdir ve çalışmamızla örtüşmüşlerdir.

Eime et al.nin (2013) yaptıkları bir çalışmada spor faaliyetleri içinde yer alan kişilerin “olumlu duyguların arttığı, kendilerine ait değer duygularının geliştiği, depresif belirtilerinin azaldığı ve duygusal yaşam becerilerinin geliştiği” sonucu elde edilmiştir.

Sarı ve Bozdağ'ın (2021) yaptıkları çalışmada spor yapma değişkeni ile sporda yaşam becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma saptanmıştır. Bu farklılaşma spor yapan öğrencilerin “sporun yaşam becerilerine etki puan ortalamalarının” spor yapmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu yönündedir.

Kardağ'ın (2019) “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Yaşam Becerileri Ve Sosyal Bütünleşme İlişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmasında "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaptığı 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 ve çalışmamızla örtüşmektedir. Ve spor yapma süresi arttıkça yaşam beceri düzeylerini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

- **Elit atletizm sporcularının yaşam becerileri düzeyleri ile haftalık antrenman yapma süreleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan sporcuların antrenman süreleri ile yaşam beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı ancak yaşam beceri tüm alt boyutlarında haftalık 16-30 saat antrenman yapan sporcuların puanlarının 1-15 saat antrenman yapan sporcuların puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna

ulaşılmıştır.Araştırma sonucunda ortaya çıkan sonuçlara göre sporcunun daha düzenli çalıştığı ve yaptığı işe olan bağlılığının arttığı ortaya çıkmıştır.Aynı zamanda haftalık antrenman süreleri uzun olan sporcunun diğer sporculara göre daha başarılı olduğu anlaşılmıştır.

Düz ve Aslan'ın (2020) sporun lise öğrencilerinin yaşam becerileri üzerindeki etkisini çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla yaptıkları haftalık antrenman sayısı değişkenine göre haftalık antrenmansayısı arttıkça öğrencilerin zaman ve duygularını daha iyi kontrol etme, hedef belirleme ve liderlik özellikleri de olumlu yönde etkilenmiştir.

- **Elit atletizm sporcularının yaşam becerileri düzeyleri ile millilik durumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Çalışmaya gönüllü olarak dâhil olan sporcuların 'Empati Kurma ve Öz farkındalık', 'Karar Verme ve Problem Çözme' ve 'İletişim, Kişilerarası İlişki' alt boyutlarında araştırmaya katılan sporcuların millilik durumları ile yaşam beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma vardır. Buna göre bu alt boyutlarda milli sporcuların yaşam beceri düzeyleri milli olmayan sporcuların düzeylerine nazaran daha yüksektir. Milli sporcularının kişiler arası ilişkilerinin yüksek olması edindiği çevre ve kişiler arası ilişki diye açıklayabiliriz.

Savaş (2021) tarafından “Badminton ve Yaşam Becerileri Üzerine Etkisinin” incelendiği çalışmada 88 badmintoncunun yer aldığı çalışmanın sonucunda milli ya da amatör olma değişkeni bakımından yaşam becerileri faktörleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olmadığı tespit edilmiştir.

Yılmaz ve Çimen'in (2008) çalışmasında BESYO (Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu) öğrencilerinin iletişim becerilerinin spor geçmişlerine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- **Elit atletizm sporcularının yaşam becerileri düzeyleri ile ulusal düzeyde ilk 3 derece durumu arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Çalışmaya katılım sağlayan ve ulusal düzeyde bir dereceye sahip olan sporcuların 'Empati Kurma ve Öz farkındalık', 'Karar Verme ve Problem Çözme' ve 'İletişim, Kişilerarası İlişki' alt boyutlarında yaşam becerileri düzeylerinin ulusal düzeyde bir

dereceye sahip olmayan grubun düzeyine göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Ulusal düzeyde ilk 3 derece durumu ile ilgili yapılmış çalışma bulunmamaktadır. Dolayısıyla çalışma sonucumuz literatür oluşturmak adına değerli bir sonuç olacaktır. Konu ile ilgili çalışmaların artması gelecek için daha net sonuçlar elde etmek adına fayda sağlayacaktır.

- **Elit atletizm sporcularının yaşam becerileri düzeyleri ile uluslararası düzeyde ilk 3 derece durumu arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Araştırmaya gönüllü olarak katılan sporcuların Empati Kurma ve Öz farkındalık alt boyutunda yaşam becerileri ile uluslararası düzeyde bir dereceye sahip olma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuca ek olarak yaşam becerileri tüm alt boyutlarında uluslararası düzeyde bir dereceye sahip olan sporcuların puanlarının uluslararası düzeyde bir dereceye sahip olmayan gruba göre daha yüksek olduğu da gözlenmiştir.

Uluslararası düzeyde ilk 3 derece durumu ile ilgili yapılmış çalışma bulunmamaktadır. Dolayısıyla çalışma sonucumuz alanyazın oluşturmak için değerli bir sonuçtur. Konu ile ilgili çalışmaların artması gelecek için daha net sonuçlar elde etmek adına fayda sağlayacaktır.

Sonuç

Bu çalışmanın örneklem gurubunu oluşturan Elit Atletizm sporcularının,

1. Cinsiyet değişkeni ile yaşam becerileri arasında yaşam becerileri ölçeğinin alt boyutlarından olan ‘Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce’ ve ‘İletişim, Kişilerarası İlişki’ alt boyutlarında cinsiyetler ve yaşam becerileri arasında anlamlı bir farklılaşma vardır. Bu sonuca göre kadın sporcuların ‘Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce’ ve ‘İletişim, Kişilerarası İlişki’ alt boyutlarında erkek sporculara nazaran daha yüksektir.

2. Yaş değişkeni ile yaşam becerileri arasında yaşam becerileri alt boyutlarından ‘Duygularla ve Stresle Başa Çıkma’, ‘Empati Kurma ve Öz farkındalık’ ve ‘Karar

Verme ve Problem Çözme’ alt boyutlarında 15- 20 yaş grubuna göre 27 yaş ve üzeri grubu lehine; ‘Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce’ alt boyutunda ise 15- 20 yaş grubuna göre 21-26 yaş grubu lehine sporcuların yaşları ile yaşam becerileri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

3. Öğrenim düzeyi değişkeni ile yaşam becerileri arasında lise öğrenim düzeyine sahip sporculara göre lisans öğrenim düzeyine sahip sporcuların lehine tüm alt boyutlarda yaşam becerileri düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

4. Aile yapısı değişkeni ile yaşam becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

5. Aylık toplam gelir değişkeni ile ‘Empati Kurma ve Öz farkındalık’ ve ‘Karar Verme ve Problem Çözme’ alt boyutlarında aylık toplam gelirleri ile yaşam beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır. Bu alt boyutlarda 0-1000 TL gelir grubuna göre 3001 TL ve üzeri gelir grubu lehine sporcuların yaşam beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

6. Spor yapma süresi değişkeni ile 1-5 yıl grubuna göre 11 yıl ve üzeri grubu lehine, tüm alt boyutlarda spor yapma süresi ile sporcuların yaşam becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

7. Haftalık spor yapma süresi değişkeni ile yaşam becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

8. Millilik durumu değişkeni ile Empati Kurma ve Öz farkındalık’, ‘Karar Verme ve Problem Çözme’ ve ‘İletişim, Kişilerarası İlişki’ alt boyutlarında milli sporcuların yaşam beceri düzeyleri milli olmayan sporcuların düzeylerine nazaran daha yüksektir.

9. Ulusal düzeyde bir dereceye sahip olan sporcuların ‘Empati Kurma ve Öz farkındalık’, ‘Karar Verme ve Problem Çözme’ ve ‘İletişim, Kişilerarası İlişki’ alt boyutlarında yaşam becerileri düzeylerinin ulusal düzeyde bir dereceye sahip olmayan grubun düzeyine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

10. Uluslararası bir dereceye sahip olan sporcuların Empati Kurma ve Öz farkındalık alt boyutunda yaşam becerileri alt boyutunda yaşam becerileri düzeylerinin uluslararası düzeyde bir dereceye sahip olmayan grubun düzeyine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Öneriler

- Bu araştırmanın örneklem grubunu elit atletizm sporcularından oluşuyor olması araştırmanın sınırlılığı olabilmektedir. Bu nedenle diğer spor branşlarında da yaşam becerileri durumlarının araştırma konusu olarak ele alınmasının spor bilimleri camiasına katkı sağlayacağı,
- Aynı şekilde araştırmanın örneklem grubunu bireysel bir spor branşı olan atletizm sporcularında oluşuyor olması bir sınırlılık olmakla birlikte takım sporlarında da yaşam becerileri durumlarının araştırma konusu olarak ele alınması hem karşılaştırmalı bir tartışma ortamı oluşturup hem de alan yazına katkı sunabileceği,
- Bu çalışma kapsamında kullanılmış olan bağımsız değişkenlerden farklı olarak başka değişkenlerin araştırma için söz konusu olup ele alındığında sporcuların yaşam becerileri durumlarının incelemesinin alanyazın için bilgi birikimi anlamında katkılar sağlayacağı,
- Yaşam becerileri ölçeğinin birtakım değişkenlere göre zamana bağlı olarak yaşadığı değişimini incelemek amacıyla boylamsal çalışmaların yapılmasının ya da bu konuların farklı araştırma desenlerinde çalışılmasının alan yazın için çeşitlilik sağlayabileceği,
- Yaşam becerileri kavramlarının farklı kültürlerde araştırma konusu olarak çalışılmasının karşılaştırma yapmayı sağlayarak farklı bir tartışma ortamına olanak tanıyabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ağlam, H. İ. 2019. Karakter ve Değer Eğitimi. Ankara: Pegem Akademi Yayınları,
- Akça, Nevzan Şelale; Sunay, Hakan. 2012. Özel spor merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelme nedenleri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11.18: 1474-1493.
- Aracı, H. 1999. Okullarda Beden Eğitimi. Ankara: Bağırhan Yayınevi,
- Aracı, H, Aracı, Ş. 2014. Spor Bilimleri Öğretimi, Eylül Ofset, s:1031.
- Aslıhan, M. N. 1998 Parçalanmış veya Tam Aileye Sahip Çocukların Öz – Kavramı, Depresyon Düzeyleri ve Akademik Başarılarının Yaş ve Cinsiyet Yönünden Karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Austinfeld, Jennifer L. 2004, Stanton, Annette L. Coping through emotional approach: a new look at emotion, coping, and health-related outcomes. *Journal of personality*, 72.6: 1335-1364.
- Ay, Ş. Akgöl, H. 2008. Eleştirel düşünme gücü ile cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, , 1.2.
- Barber, Bonnie L. 2001. Eccles, Jacquelynne S.; Stone, Margaret R. Whatever happened to the jock, the brain, and the princess? Young adult pathways linked to adolescent activity involvement and social identity. *Journal of adolescent research*, 16.5: 429-455.
- Batson, C. 1997, Daniel; Early, Shannon; Salvarani, Giovanni. Perspective taking: Imagining how another feels versus imagining how you would feel. *Personality and social psychology bulletin*, 23.7: 751-758.
- Bolat, Y. ve Balaman, F. 2017, Yaşam becerileri ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 22-39.
- Bowley C, Cropley B, Neil R, Hanton S, Mitchell L. A.2018, life skills development programme for youth football coaches: Programme development and preliminary evaluation. British Psychological Society,
- Bozkurt-Bulut, N. 2004, İlköğretim sınıf öğretmenlerinin iletişim becerilerine ilişkin algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(4), 443-452.
- Brunelle, J. Danish, S. J. Fazio, R. 2002.The impact of a sport-based community service project on adolescent volunteers prosocial values. *Unpublished manuscript*,

- Brunelle, John; Danish, Steven J. Forneris, T. 2007, The impact of a sport-based life skill program on adolescent prosocial values. *Applied developmental science*, 11.1: 43-55.
- Buğan, M. G. 1999.Yetişkin zihin engelli kadınların günlük yaşam becerilerini gerçekleştirme durumlarının belirlenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Anadolu Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eskişehir,
- Bursal, M. 2019. SPSS ile Temel Veri Analizleri. Ankara: Anı Yayıncılık,
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E. Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. 2012. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi,
- Camiré, M., Forneris, T., & Trudel, P. 2012, The development of life skills and values in high school sport: Is there a gap between stakeholder's expectations and perceived experiences? *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 9–23. doi:10.1080/1612197X.2012.645128
- Cashmore, E. 2008.Sport and exercise psychology: The key concepts (2. baskı). London, UK: Routledge,
- 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. 2011.Yeniden İnsan İnsana. (43. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi,
- Çaha Ö. 2000. Spora Yaslanarak Bir Nefes Alma. Ankara, Beta Yayınevi,
- Çamlıyer, H. 1997.Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun. Can Ofset Yayıncılık: İzmir,
- 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). Yüksek Lisans Tezi, Erzurum,
- Danish, Steven J. 1997. Going for the goal: A life skills program for adolescents. In: *Primary prevention works: issues in children' s and families' lives*. p. 291-313.
- Danish, Steven J.; Donohue, T. 1995. Understanding media's influence on the development of antisocial and prosocial behavior. *Preventing violence in America*, , 4: 133-155.
- Danish, Steven J.; Male, Bruce D. 1981, Toward an understanding of the practice of sport psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3.2: 90-99.
- Danish, Steven J.; Nellen, Valerie C. 1997, New roles for sport psychologists: Teaching life skills through sport to at-risk youth. *Quest*, 49.1: 100-113.
- Danish, S., Forneris, T., Hodge, K. ve Heke, I. Enhancing youth development through sport. *World Leisure Journal*, 2004, 46(3), 38-49.
- 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.

- De Martino, B., Harrison, N.A., Knafo, S., Bird, G., & Dolan, R.J. 2008, Explaining enhanced logical consistency during decision making in autism. *Journal of Neuroscience*, 28.42: 10746-10750.
- Decety, J., & Jackson, P. L. 2004, The functional architecture of human empathy. *Behavioral and cognitive neuroscience reviews*, 3(2), 71-100.
- 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*,
- Düz, S., & Aslan, T. V. 2020, The Effect of Sport on Life Skills in High School Students. *Asian Journal of Education and Training*, 6(2), 161-168.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. A. 2013, systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10.1: 1-21.
- Eisenberg, N., & Miller, P. A. 1987. The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological bulletin*, 101.1: 91.
- Erözkan, A. 2013, The effect of communication skills and interpersonal problem solving skills on social self-efficacy. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13.2: 739-745.
- Ersoy, E. & Başer, N. 2011, İlköğretim ikinci kademedeki eleştirel düşünmenin yeri. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2.1: 1-10.
- Escarti, A., Gutiérrez, M., Pascual, C., Marín, D. 2010, Application of Hellison's teaching personal and social responsibility model in physical education to improve self-efficacy for adolescents at risk of dropping-out of school. *The Spanish journal of psychology*, 13.2: 667-676.
- 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.
- IFRC ve RCS: 2013, International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. Life skills skills for life a handbook. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Reference Centre for Psychosocial Support [IFRC ve RCS], Blegdamsvej. Denmark.
- 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.

- Garofalo, J., & Lester, F. K. 1985, Metacognition, cognitive monitoring, and mathematical performance. *Journal for research in mathematics education*, 16.3: 163-176.
- George, D., 2019. Mallery, M. *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge,
- Ginesta, X. 2007, Values in sport: a pedagogical experience with the football match Barça-Madrid. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 14.28: 148-156.
- Gorman, A. D., Abernethy, B., & Farrow, D. 2012, Classical pattern recall tests and the prospective nature of expert performance. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 65.6: 1151-1160.
- Gould, D., & Carson, S. 2008, Life skills development through sport: Current status and future directions. *International review of sport and exercise psychology*, 1.1: 58-78.
- Gould, D., & Carson, S. 2010, The relationship between perceived coaching behaviors and developmental benefits of high school sports participation. *Hellenic journal of psychology*, 7.1: 298-314.
- Guo, K. L. 2020, Decide: a decision-making model for more effective decision making by health care managers. *The health care manager*, 39.3: 133-141.
- Gümüsoğlu, Ö., & Küçük, V. 2019. Genç Sporculara Uygulanan Yaşam Becerileri Eğitim Programının Takım Sargınlığına Etkisi. *Eurasian Research in Sport Science*, 4.2: 97-111.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., Tatham, R. L. 2014. *Multivariate data analysis*. (Pearson Education Limited).
- Hellison, D.R., & Cutforth, N.J. 1997. Extended day programs for urban children and youth: From theory to practice.
- Hendricks, P. A. 1996. Targeting life skills model. *Iowa State University Extension*,
- Hodge, K.P. 1989, Character-building in sport: Fact or fiction. *New Zealand Journal of Sports Medicine*, 17.2: 23-25.
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Tink, L. N., & Black, D. E. 2009, An interpretive analysis of life skills associated with sport participation. *Qualitative research in sport and exercise*, 1.2: 160-175.
- Howell, F., & McKensie, J. 1987, High School Athletics and Adult Sport-Leisure Activity: Gender Variations Across the Life Cycle. *Sociology of Sport Journal*, 4.4: 329-346.
- Hökelekli, H. ve Gündüz, T. 2007. Üstün yetenekli çocukların değer yönelimleri ve eğitimleri. *Değerler ve Eğitimi içinde (371-396)*. İstanbul: Dem Yayınları,

- İlaslan, Ö. 2001.Orta öğretim öğrencilerinin bazı özlük niteliklerinin ve baskın ben durumlarının iletişim becerileriyle ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri ABD Yüksek Lisans Tezi, Konya*,
- İşler, M. 1997, Atletizm (koşular-atlamalar-atmalar), teknik, metod, antrenman. *TUTİBAY, Ankara*, 42-56.
- Jones, M. I.,& Lavalley, D. 2009, Exploring perceived life skills development and participation in sport. *Qualitative research in sport and exercise*, 1.1: 36-50.
- Jones, M. I.,& Lavalley, D. 2009, Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. *Psychology of sport and Exercise*, 10.1: 159-167.
- Karasar N. 2018.Bilimsel Araştırma Yöntemi. İkinci yazım 33. Baskı, Ankara: Nobel yayımevi,
- Kardağ, A. 2019.*Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam becerileri ve sosyal bütünleşme ilişkisinin incelenmesi*. Master's Thesis. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa,
- Keten, M. 1993.Türkiye’de spor. (İkinci Baskı). Ankara: Polat Ofset,
- Kılıçgil, E., Bilir, P., Özdiç, Ö., Eroğlu, K., & Eroğlu, B. 2009, İki farklı üniversitenin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerinin değerlendirilmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7.1: 19-28.
- Kılıç, Z. 2017. *Hayat bilgisi dersinde öğrencilerin yaşam becerilerinin geliştirilmesinde etkin öğrenme uygulamaları*. PhD Thesis. Anadolu University (Turkey).
- Kirshnit, C. E., Ham, M., & Richards, M. H. 1989, The sporting life: Athletic activities during early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 18.6: 601-615.
- Kleiber, D. A.,& Roberts, G. G. 1981, The effects of sport experience in the development of social character: An exploratory investigation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3.2: 114-122.
- Kleiber, D.A.,& Kirshnit, C.E. 2019. Sport involvement and identity formation.*In: Mind-body maturity*. Taylor& Francis, p. 193-212, New York: Hemisphere Publishing Corporation.
- Koç, B., Yüksel, T. ve Gül, A. 2015, Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri İle Kişilerarası Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 4.1: 369-390.
- Kolburan, G.,& Tosun, Ü. 2011.İlköğretim II. kademe öğrencileri arasında yaşam becerileri eğitimi yoluyla 1. kademede edinilmiş değerleri pekiştiren gelişimsel bir model önerisi.
- Krznaric, R. 2012, Six habits of highly empathic people. *Greater Good: The Science of a Meaningful Life*, 162-200.

- Küçük, V.,& Koç, H. 2004, Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9.
- Larson, R.W., Hansen, D.M., and Moneta, G. 2006, Differing profiles of developmental experiences across types of organized youth activities. *Developmental psychology*, 42.5: 849.
- Lee, M.J., Whitehead, J., Ntoumanis, N., & Hatzigeorgiadis, A.2008, Relationships among values, achievement orientations, and attitudes in youth sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30.5: 588.
- Lickona, T. 2009.*Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. New York: Bantam Books,
- Mahoney, J. L.,& Stattin, H. 2000, Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of adolescence*, 23.2: 113-127.
- Martínez, M., Esteban, F., & Buxarraís, M.R. 2011, School, faculty and values. *Revista de Educación, Especial Issue*, 95-113.
- Mayer, J. D.,& Salovey, P. 1993, The intelligence of emotional intelligence. *intelligence*, 17.4: 433-442.
- 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.
- Menéndez, J.I.,& Fernández-Río, J. 2016, Violence, Responsibility, Friendship and Basic Psychological Needs: Effects of a Sport Education and Teaching for Personal and Social Responsibility Program//Violencia, responsabilidad, amistad y necesidades psicológicas básicas: efectos de un progra. *Revista de Psicodidáctica*, 21.2.
- Muratlı, S. 1997.Çocuk ve Spor. Bağırgan Yayınevi: Ankara,
- National Research Council and Institute of Medicine. 2002.Community programs to promote youth development. Washington, DC: National Academy Press,
- Oğuz, T. 2012.Bireylerarası iletişim. *İletişim Bilgisi içinde Ed. Nezih Orhon ve Ufuk Eriş*). *Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları*. Eskişehir,
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). PISA 2012 results: Creative problem solving: Students' skills in tackling real-life problems (Volume V). Paris, France, 2014.
- Ortega & Gasset, J. 1996.El origen deportivo del Estado. [Sport origin of the State.] Madrid: Revista de Occidente,
- Özen, Y.,2009.İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin kişisel ve sosyal sorumluluk yordayıcılarının incelenmesi. *Unpublished PhD Thesis, Atatürk University, Erzurum*,

- 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.
- Pierce, S., Gould, D., Cowburn, I., & Driska, A. Understanding the process of psychological development in youth athletes attending an intensive wrestling camp. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 2016, 8.4: 332-351.
- Plato. Protagoras. In A. Cubberly (Ed.), *Readings in the history of education* (pp. 46). New York: Houghton-Mifflin, 1920.
- Pujar, L.L. & Patil, S.S. 2016, Life skill development: educational empowerment of adolescent girls. *RA Journal of Applied Research*, 2.5: 468-472.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M.F., Demirel, E.T., Ramazanoğlu, M.O., ve Altungil, O. 2005, Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3.3: 153-157.
- Reynolds, K.D., J.D. Killen, S.W. Bryson, D.J. Maron, J.B. Taylor, N. Maccoloy and J.W. Farguhar, 1990, Psychosocial predictors of physical activity in adolescents. *Preventive medicine*, 19.5: 541-551.
- Sarı, H. G., & Bozdağ, B. 2021, Lise Öğrencilerinin Çoklu Zekâ Alanları ve Sporda Yaşam Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4.1: 130-144.
- Savaş, E. R. E. L. 2021, Badminton ve Yaşam Becerileri Üzerine Etkisi “Badminton and Its Effect on Life Skills”. *Anatolia Sport Research*, 2.1: 16-29.
- Sefer, S. R., & Akfırat, N. 2009. Yaşam becerilerinin kazandırılmasında yaratıcı drama yönteminin kullanılması. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 4.8: 99-112.
- Sevim, Y. 1997. Antrenman Bilgisi. Ankara Yayın Evi,
- Siedentop D. 1994. *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Human Kinetics Publishers,
- Siedentop, D., Hastie, P., & Van der Mars, H. 2019. *Complete guide to sport education*. Human Kinetics,
- Spear, L.P. 2000, Neurobehavioral changes in adolescence. *Current directions in psychological science*, 9.4: 111-114.
- Sport for Development and Peace International Working Group 2006. Sport for development and peace: From practice to policy. Retrieved September 11.
- Sreekumar, VN. 2016, Life skill education among adolescents. *International Journal of Development Research*, 6.11: 10188-10191.
- Starkes, J. L., & Ericsson, A. K. 2003. *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise*. Human Kinetics,

- Strean, W. B., & Garcia Bengoechea, E. 2001. Fun in youth sport: Perspectives from coaches' conceptions and participants' experiences. *Association for the advancement of applied sport psychology, Orlando, FL.*
- Şimşek N.2019, Yaşam Becerileri Eğitimi Ölçeğinin Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27.1: 261-270.
- T.A.F. 2003. Atletizmin Tarihçesi ve Atletizm. Ankara: Türkiye Atletizm Federasyonu,
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. 2013. Using multivariate statistics, 6th (ed.) Boston, MA.
- Tanrıku, F., Ziyai, N. Y., Erol, F., Gündoğdu, H., & Dikmen, Y. 2018, Hemşirelik Öğrencilerinin Yaşam Becerilerinin Bazı Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi. *ERPA* 2018, 485.
- Taşçı, M. 2020. Ortaöğretimde Sportif Faaliyetlere Katılımın Bireyin Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. (doktora tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İnönü Üniversitesi, Malatya,
- Tekin, Y. S. 2016. Atletizm, güreş, taekwondo branşı yapan sporcuların denge performanslarının incelenmesi. *Y. Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi. Sağlık Bilimler Enstitüsü. Konya,*
- Tepeköylü, Ö., Soytürk, M., & Çamlıyer, H. 2009. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu (besyo) öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7.3: 115-124.
- The World Health Organization [WHO]. 1997. Life skills education in schools: Programme on mental health. *World Health Organization.*
- Topcu Bilir, Z. 2019. "Yaşam becerileri programının beş yaş çocuklarının yaşam becerileri, benlik algıları ve sosyal duygusal uyum düzeylerine etkisi." Doktora Tezi. Ankara.
- Topcu Bilir, Z. 2008. Yaşam Becerileri Programının Beş Yaş Çocuklarının Yaşam Becerileri, Benlik Algıları ve Sosyal Duygusal Uyum Düzeylerine Etkisi, 2019.
- Trenholm, S. "İletişim" (11. basım). Boston: Pearson,
- 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.
- Türk, A. 2015. Sporun Gençlerin Yaşam Becerileri Kazanmasına Ve Geliştirmesine Yönelik Etkisi: 3 X 3 Basketbol Turnuvası Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Anabilim Dalı, İstanbul.
- UNICEF. 2002. Skills for health: skills-based health education, including life skills. New York: UNICEF.

- Ursin, H.,& Eriksen, H. R. 2004.The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*. 29: 567–92. 10. Klaver MM. *De limbische verklaring, toegepast op een beschreven*.
- Van Maarseveen, M. J., Oudejans, R. R., & Savelsbergh, G. J. 2015, Pattern recall skills of talented soccer players: Two new methods applied. *Human movement science*, 41: 59-75.
- Vitaliano, P. P., DeWolfe, D. J., Maiuro, R. D., Russo, J., & Katon, W. 1990, Appraised changeability of a stressor as a modifier of the relationship between coping and depression: a test of the hypothesis of fit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59.3: 582.
- Vural, C.,& İlyas, O. K. A. N. 2021, Sporda Bilinçli Farkındalık: Atıcılık Spor Branşları Üzerine Bir Araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4.2: 265-273.
- Wang, Y.,& Chiew, V. 2010, On the cognitive process of human problem solving. *Cognitive systems research*, 11.1: 81-92.
- Yapıcı, K. & Ersoy, A. 2003, Modern Olimpiyat Oyunlarında Atletizm Rekorlarını Hazırlayan Faktörler. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Kütahya, 8.
- Yılmaz, İ.,& Çimen, Z. 2008, Beden eğitimi öğretmen adaylarının iletişim beceri düzeyleri. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.

EKLER

EK-1KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcılar,

“Elit Atletlerin Yaşam Becerileri Düzeyleri ile Farklı Değişkenler Arasındaki Farklılaşmanın İncelenmesi“ başlıklı çalışmada kullanılmak üzere “Kişisel Bilgi Formu ve Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği” siz değerli sporcular tarafından doldurulmak üzere aşağıda sunulmuştur.

Her soruyu dikkatlice okuyarak sizin için en uygun olan şıkkı işaretleyiniz. Vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak ve sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Soruları cevaplarken göstereceğiniz ilgi ve özen için teşekkür ederim.

Sevilay YILDIRIMCI

- Yaşınız:
- Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
- Eğitim durumu:

İlköğretim () Ortaöğretim () Lisans () Yüksek Lisans ()

- Kişisel Aylık Geliriniz (Aylık)?.....TL
- Aile Yapınız? Çekirdek () Geniş () Parçalanmış ()
- Kaç Yıldır Bu Spor Yapıyorsunuz?.....
- Haftada Kaç Saat (toplam) Antrenman Yapıyorsunuz?.....Saat
- Milli Sporcu Musunuz?

Evet () Hayır ()

- Ulusal düzeyde (Türkiye şampiyonası) ilk 3 dereceniz var mı?

Evet () Hayır ()

- Uluslararası düzeyde (Olimp. Dünya. Avrpa. Balkan.) ilk 3 dereceniz var mı?

Evet () Hayır ()

EK- 2 YAŞAM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ

	YAŞAM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ	Hiç Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Orta Düzeyde Katılıyorum	Çok Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Stresle başa çıkma yollarını kullanabilirim.					
2	Stresi yapacağım işler için olumlu kullanabilirim.					
3	Olumsuz duygularımı çevremdeki insanlara yansıtmayabilirim.					
4	Olumsuz duygularla başa çıkabilirim.					
5	İş stresini engellemek için bir plan dâhilinde çalışabilirim.					
6	Stres karşısında mizah unsurlarını kullanabilirim.					
7	Stresi artıracak mükemmeliyetçilik duygusundan vazgeçebilirim					
8	Bedensel becerilerimi gösterebilirim.					
9	Yeteneklerimin neleri başarabileceğini fark edebilirim.					
10	İlgi alanlarıma yönelebilirim.					
11	Kendimi karşımdaki bireyin yerine koyabilirim.					
12	Duygularıma dair bilinçli bir farkındalık geliştirebilirim.					
13	Problemle başa çıkabilmek için risk alabilirim.					
14	Yapmaktan hoşlanmadığım aktivitelerde başka alternatifler düşünebilirim.					
15	Duygularımın ne anlama geldiğine karar verebilirim.					
16	Bir karar anında bütün sorumlulukları üzerime alabilirim.					
17	Bir problemle karşı karşıya olduğumu tanımlayabilirim.					
18	Bir konu hakkında vereceğim kararların sonuçlarını tahmin edebilirim.					

19	Grupça bir konu hakkında kararlar alabilirim.					
20	Konuşma anında kullanacağım iletişim araçlarına karar verebilirim.					
21	Problem çözme planımın adımlarını uygulayabilirim.					
22	Sorunlara karşı duyarlılık gösterebilirim. 23. 24. 25. 26.					
23	Problemde asıl noktaya bağlı kalmaya çalışırım.					
24	Sorunların nedenlerini tespit edebilirim.					
25	Olaylar arasında neden-sonuç ilişkisini kurabilirim.					
26	Olaylar karşısında fikir yürütürken analitik (çözümsel) düşünebilirim.					
27	Diğer insanların sorunlarını anlayabilmek için sabırlı davranabilirim.					
28	Kişisel iletişim becerilerinin farkına vararak hareket edebilirim.					
29	Bir konu hakkında konuşurken karşımdaki kişiye tolerans gösterebilirim.					
30	İletişim ortamını bozmamak adına konuşma sırasını bekleyebilirim.					