



JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITIES SCIENCES RESEARCH

Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi

Open Access Refereed e-Journal & Refereed & Indexed

Article Type	Research Article	Accepted / Makale Kabul	08.09.2019
Received / Makale Geliş	05.07.2019	Published / Yayınlanma	09.09.2019

SPORUN YAŞAM BECERİLERİNE ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ: SPOR MERKEZLERİNDE ÖRNEK UYGULAMA

EVALUATION OF THE EFFECT OF SPORT ON LIFE SKILLS: SAMPLE APPLICATION IN SPORT CENTERS

Öğr. Gör. Cemile Nihal YURTSEVEN

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul / TÜRKİYE, ORCID: 0000-0001-8201-0752

Feray KÜÇÜKBAŞ DUMAN

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul / TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-1647-8004



Doi Number: <http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.1347>

Reference: Yurtseven, C. N. & Küçükbaş Duman, F. (2019), Sporun Yaşam Becerilerine Etkisinin Değerlendirilmesi: Spor Merkezlerinde Örnek Uygulama, *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 6(42): 2414-2419.

ÖZET

İnsanoğlu günlük yaşamı içerisinde çevresi ile sürekli etkileşim halindedir. Bu etkileşim sebebi ile yaşamı boyunca yönetmesi gereken pek çok olayla karşılaşmaktadır. Günlük yaşamda karşılaştığı zorluklarla etkin bir biçimde başa çıkabilmek için sahip olunan olumlu ve uyumlu davranışları ifade eden yaşam becerisi, hızla değişen günümüz dünyasında başarıyı da desteklemektedir. Sporun kişilerin hayatlarına kazandırdığı olumlu etkiler dikkate alındığında, yaşam becerilerini geliştirmede önemli bir yerinin olduğu söylenebilir. Bu çalışmada sporun yaşam becerilerine katkısı bazı demografik özellikler de göz önünde bulundurularak incelenmeye çalışılmıştır. Çalışma 1 Mayıs - 30 Mayıs 2019 tarihleri arasında İstanbul'da bulunan 2 özel spor salonuna fiziksel aktivite yapmak için gelen kişilerle yüz yüze anket yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada Cronin ve Allen (2017) tarafından geliştirilen, Açak ve Düz (2018) tarafından Türkçe'ye çevrilerek geçerlik ve güvenilirliği yapılan "Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği (SYBEÖ)" kullanılmış ve spor yapan kişilerde sporun yaşam becerilerine katkısı belirlenmeye çalışılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 21.0 programı aracılığı ile istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Yapılan istatistiksel değerlendirme sonucunda eğitim, çalışma durumu ve kronik rahatsızlığın sporun yaşam becerilerine etkisi arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam becerisi, spor, sağlık, fiziksel aktivite.

ABSTRACT

Human beings are in interaction with their environment in daily life constantly. Because of this interaction, he encounters many events that he has to manage throughout his life. Life skill is an ability that it express the positive and harmonious behaviors in order to effectively cope with the difficulties. It also supports success in today's rapidly changing world. Considering the positive effects of sports on people's lives, it can be said that it has an important place in developing life skills. In this study, the contribution of sports to life skills was examined by considering some demographic characteristics. This study was carried out between May 1 - May 30, 2019. Face-to-face survey method was applied to people coming for physical activity to 2 private gyms in Istanbul. In this study, "Life Skills Scale for Sport" which was developed by Cronin and Allen (2017), translated into Turkish and made validity and reliability study by Açak and Düz (2018), was used and the contribution of sport to life skills was tried to be determined. The obtained data were analyzed statistically by SPSS 21.0 program. As a result of evaluation, it was found that there is a significant difference between education, working status and chronic illness with effects of sport on life skill.

Key Words: Life skill, sport, health, physical activity.

1. GİRİŞ

İnsanoğlu doğduğu günden ölüncüye kadar çevresi ile sürekli bir etkileşim içerisinde. Bu durum aynı zamanda yaşamın meydana getirdiği bir zorunluluktur. Her insan bir şekilde çevresi ile etkileşim kurmak zorundadır (Samancı ve Uçan, 2017). Gündelik yaşam içinde insanların baş etmek ya da başka bir deyişle yönetmek zorunda kaldığı birtakım olaylar söz konusudur. Bunlar okul ya da işyerinde, insanlarla bir arada yaşamada ortaya çıkabildiği gibi, bir konuda karar verme, bir çatışmayı yönetme gibi olgular olarak da karşımıza çıkabilmektedir (Ümmet ve Demirci, 2017).

Bireylerin yaşamlarını sağlıklı bir çizgide sürdürebilmelerinde olaylarla baş edebilme ve beceri kazanma önemli bir yer tutmaktadır (Demircioğlu, 2015). Beceri, yaşam boyu ihtiyaç duyulan, bireysel olarak ya da bireylerin iletişimi sayesinde öğrenilebilen ve geliştirilebilen yetkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Cashmore, 2008).

Yaşam becerileri, koruyucu ve önleyici çalışmalar olarak ele alınmakta olup, bireylerin etkin bir biçimde varlıklarını sürdürebilmeleri için ihtiyaç duydukları yeterlilikleri ifade etmektedir (Kolburan ve Tosun,2011). Ayrıca, günlük yaşamda karşımıza çıkan zorluklara karşı koyabilmeyi ve toplumda başarılı olabilmeyi sağlayan becerilerdir (Danish vd.,2004).

Yaşam becerileri Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından günlük yaşamda karşılaşılan zorlanmalarla etkin bir biçimde baş edilmesini sağlayan uyumlu ve olumlu davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Pan American Health Organization).

Yaşamın her anında karşılaşılabilecek zorluklar karşısında birçok becerinin öğrenilmesi ile sağlanan gelişim ve değişim, yaşam becerileri kapsamında değerlendirilmektedir. Örneğin, iletişim, arkadaşlık ilişkileri, kariyer gelişimi, sorumluluk alma, güçlü aile bağları oluşturma, sağlık gibi konular bu kapsamda değerlendirilebilir (Demircioğlu, 2015).

Bazı araştırmacılar yaşam becerilerinin hayata adapte edilmemesi ya da kullanılmaması durumunda beceri olarak kabul edilemeyeceğini belirtmektedir (Danish vd.,2004: 40; Papacharisis vd., 2005).

Bireyin yaşam becerilerine sahip olması sayesinde hem iç dünyası hem de dış çevre ile olan ilişkilerine olumlu katkı sağlayacağını söylemek mümkündür. Bu olumlu yansıma kişinin ruh sağlığı açısından “iyi oluş”unu da destekleyecektir. “İyi oluş” kavramı kişilerin yalnızca aksayan yönlerini ele almak yerine güçlü yönlerine de dikkat çekmektedir (Ümmet ve Demirci, 2017). Aynı zamanda bu kavram mutlulukla eş anlamlı tanımlanmakta, bir bireyde iyi oluşun yüksek olması olumsuz duyguların olumlu duygulara göre daha az olması şeklinde açıklanmaktadır (Brandburn, 1969).

Sürekli değişimin yaşandığı günümüz rekabetçi şartlarında, değişen koşullara hızlı uyum sağlayarak başarılı olmak için birçok yaşam becerisine sahip olmak artık zorunlu bir hal almıştır (Gould ve Carson, 2010). Çünkü yaşam becerileri genel olarak sağlık, akademik başarı, psikolojik anlamda iyilik hali, spor ve egzersiz performansı, iş hayatındaki başarı gibi birçok konuda bireylerin yaşamlarında belirleyici bir role sahiptir (Açak ve Düz, 2018).

Tüm bu olumlu etkiler dikkate alındığında popüler bir etkinlik olan sporun yaşam becerilerinin geliştirilmesinde ideal bir tercih olacağı söylenebilir. Sporun sağlıklı nesillerin yetişmesinde, çağdaş toplumların oluşturulmasında önemli bir işlevi bulunmaktadır. Bilhassa çocuk ve genç bireylerin ruhsal ve fiziksel olarak sağlıklı, sosyal açıdan gelişmiş bir kişiliğe sahip olmalarında rol oynar. Aynı zamanda yapıcı, yaratıcı, üretken, sağduyulu, kendine güvenen ve iletişim becerileri yüksek insanlar olarak yetişmelerini sağlar. Gelişmiş toplumlarda genç neslin spor aktivite ve etkinliklerine katılımlarının sağlanması, gelişmişlik nedenlerinden birisidir. Spor, hem bireylerin hayatlarına olumlu katkılar sağlayan hem de sağlıklı bir toplum yapısının oluşmasında önemli bir rol oynayan sosyal bir olgudur (Yetim, 2000).

Bireylerin kişilik gelişimi ve topluma uyum sürecinde spora dayalı fiziksel aktivitelerin olumlu etkileri bulunmakla birlikte, üniversite öğrencilerinin sportif aktivitelere katılım sağlaması ile “yaşam kalitesi”, “akademik başarı” ve “sosyalleşme” arasında pozitif bir ilişkinin olduğu düşünülmektedir (Yetim, 2000).

Ayrıca, fiziksel aktivitelere katılım sayesinde bireylerin kendilerini daha iyi ifade ettikleri, özgüvenlerinin arttığı, işbirliği ve birliktelik ruhunun geliştiği, zihin yorgunluğu ve stres düzeyinin azalmasına katkı sağladığı, iletişim becerilerini geliştirdiği düşünülmektedir. (Gür ve Küçüköğlü, 1992)

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışma; kesitsel nitelikte bir araştırma olup, 1 Mayıs - 30 Mayıs 2019 tarihleri arasında İstanbul'da bulunan 2 özel spor salonuna fiziksel aktivite yapmak için gelen kişilerle yüz yüze anket yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada Cronin ve Allen (2017) tarafından geliştirilen, Açık ve Düz (2018) tarafından Türkçe'ye çevrilerek geçerlik ve güvenilirliği yapılan "Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği (SYBEÖ)" kullanılmıştır. Çalışmada spor yapan kişilerde sporun yaşam becerilerine katkısı belirlenmeye çalışılmıştır. Veriler, çalışmaya katılmayı kabul eden 162 kişi ile yüz yüze anket yöntemi ile toplanmıştır. Form 31 soru ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. "Zaman yönetimi", "İletişim", "Liderlik", "Takım çalışması", "Sosyal beceriler", "Duygusal beceriler" ve "Amaç belirleme" boyutlarından oluşan ölçekte; zaman yönetimi boyutunda 4, iletişim boyutunda 4, liderlik boyutunda 5, takım çalışması boyutunda 6, sosyal beceriler boyutunda 4, duygusal beceriler boyutunda 4 ve amaç belirleme boyutunda 4 madde bulunmaktadır. Çalışmada elde edilen veriler SPSS 21.0 programı aracılığı ile istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Gruplar arasındaki farklar parametrik (Independent-Sample t Test ve One - Way ANOVA) ve nonparametrik (Mann Whitney - U Test) yöntemler uygulanarak değerlendirilmiş olup, istatistiksel anlamlılık olarak $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Araştırmaya katılan 162 kişinin yaş ortalaması $30,07 \pm 8,35$ olup, minimum 18, maksimum 58 yaş olarak belirlenmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre yapılan değerlendirmede; (n: 99, %61,1)'inin kadın ve (n: 63, %38,9)'unun erkek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde; (n: 12, %7,4)'ünün ilköğretim mezunu, (n: 49, %30,2)'sinin lise mezunu ve (n: 101, %62,4)'ünün üniversite mezunu olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların (n: 107, %66)'sı çalışmakta olup, katılımcılardan (n: 142, %87,7)'si herhangi bir kronik rahatsızlığının bulunmadığını belirtirken (n: 20, %12,3)'ü ise kronik bir rahatsızlığının bulunduğunu iletmiştir. Çalışmaya katılanlar spor için haftada kaç saat ayrıldığı sorusuna; (n: 61, %37,7)'si 0-2 saatini, (n: 61, %37,7)'si 3-6 saatini, (n: 31, %19,1)'i 6-9 saatini ve (n: 9, %5,6)'sı 10 ve üzeri saat ayrıldığını belirtmiştir. Tablo 1'de katılımcılara ait demografik bilgiler yer almaktadır. Yapılan istatistiksel değerlendirme sonucunda eğitim, çalışma durumu ve kronik rahatsızlığın sporun yaşam becerilerine etkisi arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Tablo 2'de katılımcıların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'ne verdiği cevaplar değerlendirildiğinde; sporun kişiye en fazla katkılarının %50,6 ile "uygulama için hedefler belirlemek", %45,1 ile "hedeflere doğru ilerleyip ilerlemediğini kontrol etmek" ve % 41,4 ile "zorlu hedefler koymak", "gelişmeye odaklanabilmek için hedefler koymak" ve "duygularla nasıl başa çıkılacağını öğrenmek" olduğu görülmektedir. Katılımcılar tarafından sporun sağladığı en düşük katkılar ise; %9,9 ile "başkaları için iyi bir rol model olmak" ve %7,4 ile "yardım istemeden başkalarına yardım etmek" ile "başkalarıyla açık bir şekilde konuşmak" şeklinde ifade edilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Puanı

Demografik Özellik	Değişken	Katılımcı Sayısı	Katılımcı Yüzdesi (%)	Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Puanı	Standart Sapma	p
Cinsiyet	Kadın	99	61,1	119,7041	16,6332	>0,05
	Erkek	63	38,9	122,4127	14,6393	
Medeni Durum	Bekâr	84	51,9	119,4168	17,1718	>0,05
	Evli	68	42	122,8806	14,9458	
	Boşanmış	10	6,2	117,9000	8,5173	
Eğitim	İlköğretim	12	7,4	114,5000	19,1002	< 0,05*
	Lise	49	30,2	121,3958	17,1733	
	Üniversite	101	62,4	121,6824	15,5802	
Çalışıyor musunuz?	Evet	107	66	122,0093	14,0057	< 0,05*
	Hayır	55	34	118,2963	18,9921	

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Puanı (Devamı)

Demografik Özellik	Değişken	Katılımcı Sayısı	Katılımcı Yüzdesi (%)	Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Puanı	Standart Sapma	p
Kronik bir rahatsızlığınız var mı?	Evet	20	12,3	126,7000	13,8719	< 0,05*
	Hayır	142	87,7	119,9220	16,0232	
Spor için haftada kaç saatinizi ayırıyorsunuz?	0-2	61	37,7	121,4262	16,1394	>0,05
	3-6	61	37,7	119,4000	14,3505	
	6-9	31	19,1	119,9355	18,3774	
	10+	9	5,6	128,2222	15,1391	

Tablo 2: Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği Soru Dağılımı

Sorular	Cevaplar										
	Hiç (1)		Çok az (2)		Biraz (3)		Fazla (4)		Çok fazla (5)		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
1	Zamanımı iyi yönetmeyi	2	1,2	4	2,5	42	25,9	58	35,8	56	34,6
2	Çeşitli aktivitelere ne kadar zaman harcadığımı değerlendirmeyi	1	0,6	4	2,5	49	30,2	57	35,2	51	31,5
3	Zamanımı nasıl kullandığımı kontrol etmeyi	3	1,9	4	2,5	49	30,2	61	37,7	45	27,8
4	Zamanımı etkili bir şekilde kullanmam için hedefler koymayı	3	1,9	11	6,8	35	21,6	61	37,7	52	32,1
5	Başkalarıyla açık bir şekilde konuşmayı	12	7,4	13	8	33	20,4	53	32,7	51	31,5
6	Birinin ne söylediğine dikkat etmeyi	10	6,2	14	8,6	31	19,1	53	32,7	53	32,7
7	İnsanların beden dillerine dikkat etmeyi	8	4,9	12	7,4	35	21,6	46	28,4	60	37
8	Başkalarıyla iyi iletişim kurmayı	3	1,9	16	9,9	34	21	61	37,7	47	29
9	Başkalarına kendi performanslarıyla ilgili problemleri çözmede yardım etmeyi	8	4,9	5	3,1	53	32,7	56	34,6	39	24,1
10	Grup ya da takımın her üyesinin görüşlerini dikkate almayı	8	4,9	13	8	33	20,4	66	40,7	41	25,3
11	Başkaları için iyi bir rol model olmayı	16	9,9	12	7,4	39	24,1	56	34,6	38	23,5
12	Takım ya da grup için yüksek standartlar belirlemeyi	4	2,5	9	5,6	43	26,5	60	37	45	27,8
13	Başkalarının başarılarını tanımayı	4	2,5	10	6,2	32	19,8	61	37,7	54	33,3
14	Bir grup ya da takım içerisinde iyi çalışmayı	2	1,2	9	5,6	30	18,5	57	35,2	63	38,9
15	Gelişimim için başkalarından gelen önerileri kabul etmeyi	5	3,1	11	6,8	25	15,4	67	41,4	53	32,7
16	Takım veya grubun iyiliği için başkalarıyla birlikte çalışmayı	2	1,2	10	6,2	36	22,2	58	35,8	55	34
17	Takım veya grup ruhunu oluşturmaya yardım etmeyi	3	1,9	10	6,2	38	23,5	50	30,9	60	37
18	Grup ya da takım üyelerinin bireysel performanslarının nasıl geliştirebilecekleri hakkında önerilerde bulunmayı	3	1,9	12	7,4	46	28,4	56	34,6	44	27,2
19	Grup ya da takımın faydası için uygulama şeklini değiştirmeyi	5	3,1	20	12,3	39	24,1	57	35,2	40	24,7
20	Bir sohbeti başlatmayı	9	5,6	18	11,1	36	22,2	54	33,3	44	27,2
21	Çeşitli sosyal ortamlarla etkileşim kurmayı	1	0,6	15	9,3	39	24,1	55	34	51	31,5
22	Yardım istemeden başkalarına yardım etmeyi	12	7,4	32	19,8	56	34,6	61	37,7	1	0,6
23	Grup aktivitelerine katılmayı	2	1,2	11	6,8	33	20,4	59	36,4	56	34,6
24	Duyularımın nasıl başa çıkacağımı öğrenmeyi	6	3,7	14	8,6	30	18,5	44	27,2	67	41,4
25	Odaklanmak için duygularımı kullanmayı	6	3,7	5	3,1	35	21,6	61	37,7	54	33,3
26	Duyusal olduğumda farklı davrandığımı anlamayı	5	3,1	12	7,4	37	22,8	66	40,7	41	25,3
27	Nasıl hissettiğimin farkına varmayı	3	1,9	19	11,7	35	21,6	51	31,5	53	32,7
28	Gelişime odaklanabilmek için hedefler koymayı	5	3,1	6	3,7	30	18,5	53	32,7	67	41,4
29	Zorlu hedefler koymayı	4	2,5	9	5,6	17	10,5	64	39,5	67	41,4
30	Hedeflerime doğru ilerleyip ilerlemediğimi kontrol etmeyi	1	0,6	5	3,1	28	17,3	55	34	73	45,1
31	Uygulama için hedefler belirlemeyi	1	0,6	4	2,5	25	15,4	49	30,2	82	50,6

4. SONUÇ

Doğadaki birçok canlı yalnızca yaşamsal faaliyetlerini devam ettirebilmek için çaba harcarken, insanoğlu hem yaşamsal faaliyetlerinin devamı hem de istediği standartlarda yaşayabilmek için çaba sarf eder. Kaliteli bir yaşam; üretme, dinlenme, eğlenme ve temel gereksinimleri de içeren sağlıklı bir yaşamı ifade eder. Sağlık, kaliteli yaşamın olmazsa olmazlarından. Fiziksel aktiviteler, her yaşta sağlıklı yaşamı desteklemektedir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler çocukların ve gençlerin sağlıklı bir şekilde büyüüp gelişmesi, kötü alışkanlıklardan korunması, sosyalleşmesi açısından önem taşımaktadır. Yetişkinlerde ise; kronik hastalıklardan korunma ya da hastalıkların tedavisinin desteklenmesinde, yaşlılıkta aktif bir yaşlılık dönemi geçirilmesinde başka bir ifade ile yaşam kalitesinin artırılmasında önemli rol oynamaktadır (Bek, 2012).

Yaşam becerisi kavramı son dönemde üzerinde dikkatle durulan bir kavramlardan. Bu kavram bireylerin yaşamları boyunca yaşadıkları gelişim ve değişim süreci içerisinde varlıklarını etkin bir biçimde devam ettirebilmek için sahip olmaları gereken yeterlilikler olarak ifade edilmektedir (Kolburan ve Tosun, 2011).

Bu çalışmada bireylerin spor yolu ile elde ettikleri yaşam becerileri tespit edilmeye çalışılmıştır.

Makar'ın 2016 yılında gerçekleştirdiği çalışmada düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin bireylerde sağlıklı bir görünüm kazanma, fiziksel benlik algısında gelişme, özgüvende yükselme sağladığı tespit edilmiştir. Ayrıca fiziksel aktivitelerin kişilerin hem ruhsal hem de bedensel olarak daha sağlıklı olmalarını desteklediği, fiziksel açıdan güçlü ve toplumla uyumlu bireylerin gelişimine destek verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bizim çalışmamızda da Makar'ın çalışmasını destekler nitelikte bulgulara ulaşılmıştır. Araştırmamıza katılan ve sağlık durumu sorgulanan kişilerde kronik rahatsızlığı bulunanların sporun yaşam becerilerine etkisi puanı anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır. Bu durum, kronik rahatsızlığı bulunanların ruhsal ve bedensel olarak daha sağlıklı olmak için sportif aktivitelere katılım sağladığını düşündürmektedir.

Çalışmamızda ulaştığımız bir diğer bulgu; eğitim düzeyi ile spor yapma ve sporun yaşam becerisine etkisi arasındaki ilişkidir. Eğitim kişilerde bireyselleştirmeyi arttırmakta, kişinin bilgi ve bilinç düzeyini yükselterek sosyal hareketliliğe olanak sağlamaktadır. Eğitimle birlikte gelişen bireyselleşmenin artması, kişi üzerindeki toplumsal baskıyı azalmaktadır. Bireyselleşme ile birlikte kişisel tercih ve kararlar ön plana çıkmakta, bu durumdan spor da etkilenmektedir. Bir başka ifadeyle, eğitim düzeyi arttıkça bireyselleşme artarken, bu durum sportif aktivitelere katılımı da aynı düzeyde etkilemektedir. Bireylerin eğitim düzeyi ile orantılı olarak artan bilgi ve bilinç seviyesi de spora gösterilen ilgide büyük rol oynamaktadır (Yüksel, 2015). Yüksel tarafından 2015 yılında yapılan çalışmada da bizim bulgularımıza benzer nitelikte sonuçlara ulaşılmıştır.

Ayrıca, çalışmamızda katılımcıların çalışma durumu ile sporun yaşam becerilerine etkisi puanı arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Saygılı ve diğerleri tarafından 2015 yılında "spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi" ile ilgili yaptıkları çalışmada "düzenli spora katılımın öğrenciler üzerinde sorumluluk duygularını, açıklık özelliklerini arttırdığı, dışa dönük bir kişilik kazanmalarına yardımcı olduğu" sonucuna ulaşılmıştır. Spor yalnızca fiziksel bazı faaliyetler bütünü olmayıp kişilerin "sosyal", "duygusal" ve "toplumsal" açıdan gelişmesine de katkı sağlamaktadır (Küçük, 2016). Bu veriler ışığında, sporun bireylerde özgüven sağlama, kendini fiziksel ve ruhsal olarak iyi hissetme, sorumluluk duygusunun gelişmesine ve dışa dönük bir kişiliğin oluşmasına yardımcı olma gibi iş yaşamında başarıyı destekleyecek unsurlara katkı sağlaması sebebi ile çalışan bireylerde sporun yaşam becerilerine etkisi puanının yüksek olduğu söylenebilir.

Bu çalışma örneklem ve uygulanan yöntemin bazı sınırlılıklara sahip olması sebebi ile yapılacak yeni çalışmaların farklı değişkenler kullanılarak daha büyük gruplara uygulanması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

AÇAK, M. ve DÜZ, S. (2018). Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması, *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5 (9).

- BEK, N. (2012). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız, <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/fiziksel-aktivite-bilgi-serisi/fiziksel-aktivite-ve-sagligimiz.pdf>, Erişim Tarihi: 23.06.2019
- BRADBURN, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*, Chicago: Aldine.
- CASHMORE, E. (2008). *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts* (2. Baskı), London, UK: Routledge.
- CRONIN, L. D. and ALLEN, J. (2017). Development and Initial Validation of the Life Skills Scale for Sport, *Psychology of Sport and Exercise*, (28), 105-119.
- DANISH, S. J., FORNERIS, T., HODGE, K. and HEKE, I. (2004). Enhancing Youth Development Through Sport, *World Leisure*, 46(3), 38-49.
- DEMİRCİOĞLU, H. (2015). Yaşam Becerileri, *Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Teknik Destek Projesi*, http://www.cocugasiddetionluyoruz.net/wpcontent/uploads/28035704_2.1.5.3_yasam.becerileri.etkinlik.kitabi.pdf, Erişim tarihi: 12.07.2019
- GOULD, D. and CARSON, S. (2010). The Relationship Between Perceived Coaching Behaviours and Developmental Benefits of High School Sports Participation, *Hellenic Journal of Psychology*, 7, 298-314.
- GÜR, H. ve KÜÇÜKOĞLU, S. (1992). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite, *Roche Yayınları*, Bursa, S:9
- KOLBURAN, G. VE TOSUN, Ü. (2011). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencileri Arasında Yaşam Becerileri Eğitimi Yoluyla I. Kademe Edinilmiş Değerleri Pekiştiren Gelişimsel Bir Model Önerisi, *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Dergisi*, <https://acikarsiv.aydin.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11547/222/yasam.pdf?sequen>. Erişim Tarihi: 11.06.2019
- KÜÇÜK, V. ve KOÇ, H. (2016). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi, <https://docplayer.biz.tr/5484256-Psiko-sosyal-gelisim-sureci-icerisinde-insan-ve-spor-iliskisi-veysel-kucuk-harun-koc.html>, Erişim Tarihi: 15.06.2019
- MAKAR, E. (2016). Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin, Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Bartın.
- Pan American Health Organization (2000). Tobacco-Free Youth, A Life Skills, *Primer Scientific and Technical Publications*, No:579, <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/734/9275115796.pdf?sequence=1&isallowed=y> Erişim Tarihi: 15.06.2019
- PAPACHARISIS, V., GOUDAS, M., DANISH, S., and THEODORAKIS, Y. (2005). The Effectiveness of Teaching A Life Skills Program in A Sport Context, *Journal of Applied Sport Psychology*, 17 (3), 247-254.
- SAMANCI, O ve UÇAN, Z. (2017). Çocuklarda Sosyal Beceri Eğitimi, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(1): 281-288.
- SAYGILI, G., ATAY, E., ERASLAN, M. ve HEKİM, M. (2015). Düzenli Olarak Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özellikleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1)
- ÜMMET, D. ve DEMİRCİ, G.(2017). Yaşam Becerileri Eğitimi Kapsamında Yürütülen Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Ortaokul Öğrencilerinin İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45, 153-170.
- YETİM, A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 61-70.
- YÜKSEL, M. (2015). Eğitim Düzeyi Farklılıklarının Spora Yansması, *International Journal of Academic Science*, 31, 149-165