

# Sporun Yaşam Becerilerine Yönelik Etkisi

## Astsubay ve Subaylar Üzerine Bir Çalışma

**Ahsen AY**



**Anakara Yayıncılık**

**Sporun Yaşam Becerilerine Yönelik Etkisi  
Astsubay ve Subaylar Üzerine Bir Çalışma**

**Ahsen AY**

**Ankara 2026**

**Anakara Yayıncılık**

**SPORUN YAŞAM BECERİLERİNE YÖNELİK ETKİSİ  
ASTSUBAY VE SUBAYLAR ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA**

**Ahsen AY**

**Editör: Dr. Öğr. Üyesi Őihmehmet Yiğit**

**All rights reserved. No Part of the Book May Be Reproduced by  
Any Method, Electronic or Mechanical, Without the Written  
Permission of the Copyright Owner and Publisher.**

**Open Access This book is licensed under a Creative Commons  
Attribution-NoCommercial-Non-Derivative 4.0 International  
License**

**Anakara Yayıncılık**

**ISBN: 978-625-93244-3-2**

**1. Baskı: Ocak 2026- Ankara**

**Sertifika No: 49561**

**İletişim**

**Anakara Yayıncılık Eğitim Araştırma ve Danışmanlık Őirketi**

**İvedik OSB Mahallesi 1462. Cad. No:5 /D Yenimahalle**

**Ankara**

**[info@anakarapublishing.com](mailto:info@anakarapublishing.com)**

## İçindekiler

KISALTMALAR .....	vii
TABLolar LİSTESİ .....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
Önsöz.....	ix
I. Bölüm.....	1
Giriş.....	1
II. Bölüm .....	7
Kavramsal Ve Kuramsal Çerçeve .....	7
2.1. Beceri Kavramı .....	7
2.2. Sosyal Beceriler Tanımı .....	7
2.3. Yaşam Becerileri .....	8
2.3.1. Yaşam Becerileri Kavramı .....	8
2.3.2. Yaşam Becerilerinin Bölümlendirilmesi .....	9
2.3.3. Yaşam Becerilerinin Büyüme Aşamaları .....	11
2.3.4. Yaşam Becerilerini Etkileyen Unsurlar.....	12
2.3.5. Günlük Yaşam Becerisi ve İçeriği .....	14

2.3.6. Yaşam Becerilerinin Kazanılmasında Kullanılan Metotlar .....	15
2.4. Yaşam Becerilerinin İçerikleri .....	17
2.4.1. Karar Verme Süreci .....	17
2.4.2. Problem çözme.....	17
2.4.3. Eleştirel Yönden Düşünme .....	18
2.5. Spor ve Spor Kavramı.....	20
2.6. Sporun Geçmişi.....	21
2.7. Sporun Amacı ve Önemi.....	23
2.8. Sporun Kişiler Üzerindeki Etkileri .....	24
2.8.1. Sporun Kişi Üzerindeki Fiziksel Yönden Etkileri ....	28
2.8.2. Sporun Kişi Üzerindeki Zihinsel Yönden Etkileri ....	29
2.8.3. Sporun Kişi Üzerindeki Sosyolojik Yönden Etkileri	29
2.8.4. Sporun Kişi Üzerindeki Psikolojik Yönden Etkileri.	30
2.9. Sosyalleşme Yönelik Spor İlişkisi .....	34
2.10. Sporun Toplumsal Yönden İlişkisi .....	37
2.11.Sporun Toplumdaki Yeri .....	38
2.12. Sporun Toplum Üzerine Etkileri.....	42

2.13. Sporun Eğitimle İlişkisi.....	44
2.14. Yaşam Becerilerinin Spor Üzerindeki Etkisi .....	46
III. Bölüm .....	49
3.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....	49
3.2. Verilerin Toplanması.....	50
3.3. Verilerin Analiz.....	50
3.4. Araştırmanın Modeli .....	51
3.5. Araştırmanın Etik Boyutu .....	51
3.6. Hipotezler .....	52
IV. Bölüm.....	53
4.1. Araştırmaya İlişkin Bulgular .....	53
<i>Tablo 2: Araştırmaya Katılanlara Ait Tanımlayıcı Bilgiler.....</i>	<i>53</i>
<i>Tablo 3: Araştırmaya Katılanlara Ait Normallik Dağılım Bilgileri.....</i>	<i>55</i>
<i>Tablo 4: Araştırmaya Katılanlara Ait Güvenirlik Analiz Bilgileri.....</i>	<i>56</i>

<i>Tablo 5: Araştırmaya Katılanlara Ait Standart Sapma Değerlerine İlişkin Bilgiler</i> .....	56
<i>Tablo 6: Araştırmaya Katılanlara Ait Anova Analiz Bilgileri</i> .....	57
<i>Tablo 7: Araştırmaya Katılanlara Ait Eğitim Durumuna İlişkin Anova Bilgileri</i> .....	58
<i>Tablo 8: Araştırmaya Katılanlara Ait Rütbe değişkenine göre T Testi Bilgileri</i> .....	59
<i>Tablo 9: Araştırmaya Katılanlara Ait Çalışma Süresi Anova Bilgiler</i> .....	60
<i>Tablo 10: Araştırmaya Katılanlara Ait Spor Yapma Değişkenine Yönelik T Testi Bilgiler</i> .....	61
V. Bölüm .....	65
5.1. Tartışma ve Yorum .....	65
VI. Bölüm .....	71
6.1. Araştırma Sonuçları ve Öneriler .....	71
KAYNAKÇA .....	75

## KISALTMALAR

<b>AAPHER</b>	: Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi ve Rekreasyon Birliği
<b>PAHO</b>	: Amerikan Sağlık Örgütü
<b>PMQ</b>	: Katılım Motivasyonu Ölçeği
<b>SYBEÖ</b>	: Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği
<b>T.C</b>	:Türkiye Cumhuriyeti
<b>UNESCO</b>	: Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü
<b>UNICEF</b>	:Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu
<b>WHO</b>	: Dünya Sağlık Örgütü

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Yaşam Becerileri Sınıflandırması .....	10
<b>Tablo 2:</b> Araştırmaya Katılanlara Ait Tanımlayıcı Bilgiler.....	53
<b>Tablo 3:</b> Araştırmaya Katılanlara Ait Normallik Dağılım Bilgileri.....	55
<b>Tablo 4:</b> Araştırmaya Katılanlara Ait Güvenirlik Analiz Bilgileri.....	56
<b>Tablo 5:</b> Araştırmaya Katılanlara Ait Standart Sapma Değerlerine İlişkin Bilgiler .....	56

<b>Tablo 6:</b> Araştırmaya Katılanlara Ait Anova Analiz Bilgileri.....	57
<b>Tablo 7:</b> Araştırmaya Katılanlara Ait Eğitim Durumuna İlişkin Anova Bilgileri .....	58
<b>Tablo 8:</b> Araştırmaya Katılanlara Ait Rütbe Değişkenine Göre T Testi Bilgileri.....	59
<b>Tablo 9:</b> Araştırmaya Katılanlara Ait Çalışma Süresi Anova Bilgiler.....	60
<b>Tablo 10:</b> Araştırmaya Ait Spor Yapma Değişkenine Yönelik Testi Bilgiler.....	61
<b>Tablo 11:</b> Haftalık Spor Yapılan Değişkenine Göre SYBEÖ ANOVA Analiz Sonuçları.....	63
<b>Tablo 12:</b> Cinsiyet Değişkenine Göre SYBEÖ İlişkin T Testi Analiz Sonuçları .....	64

## ŞEKİLLER LİSTESİ

### Sayfa

<b>Şekil 1:</b> Başlıca Yaşam Becerileri (Yanık, 2015).....	14
<b>Şekil 2</b> Bağımsız Değişken (Açak ve Düz, 2018).....	51

## Önsöz

Türk Silahlı Kuvvetlerinin bünyesinde görev alan subay ve astsubayların eğitimlerinde ve mesleklerinde spor önemli bir yere sahiptir. Aynı zaman da Türk Silahlı Kuvvetleri spor ve fiziksel aktivitelere önem veren bir kurumdur. Bunda en büyük etken personelin fiziksel aktivitelere katılımının hem stresten uzak kalmaları hem de daha sağlıklı ve kaliteli bir hayat sürdürmeleri, yaşantılarına ve günlük hayatlarına olumlu katkı sağlamaktadır.

Yaşam becerileri kişinin hayatını, yaşadığı farklılık ve ilerleme evrelerinde ilerleyebilmesine yardımcı olacak, bir sorunla karşılaşmamak için önceden sahip olması gereken beceridir. Yaşam becerisi değişim, esneklik, uyum, kendini ifade edebilme gibi becerilerdir. Sporun bu becerileri geliştirmede etkisi ve bunu mesleki açıdan topluma aktarabilme bir süreç olarak incelenmektedir. Bu çalışma ile toplumla iç içe olan subay ve astsubayların mesleki açıdan sporun yaşam becerilerinde ki etkisi incelenerek, yaşam becerilerine olan etkileri belli kriterlere göre karşılaştırılmıştır.

Çalışmamızda, toplumun güvenini ve sevgisini kazanan subay ve astsubayların mesleki açıdan edindikleri göreve dönük tecrübelerinin yanı sıra meslekleri boyunca hep var olan spor olgusunun yaşam becerilerine etkisi ve kendilerini geliştirmelerindeki katkısı bütünlük içerisinde ele alınmıştır. Çalışmamızın amacı her platformda olumlu etkileri bulunan sporun subay ve astsubaylarda yaşam becerilerine etkisi ve bu etkinin topluma önemli katkısı üzerinde detaylı bir biçimde anlatılmıştır.

**Ahsen Ay**

Bu kitap yazarın Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı'nda tamamlamış olduğu Sporun Yaşam Becerilerine Yönelik Etkisi: Astsubay ve Subaylar Üzerine Bir Çalışma başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

## I. Bölüm

### Giriş

Spor, toplum içerisinde çok farklı yollardan geçerek kişileri doğrudan ya da dolaylı olarak tamamen kendisine bağımlı hale getirmiş ve sürekli olarak kişilerin dikkatini canlı tutmayı başarmış bir sosyal olgu olarak belirtilmektedir. Kişilerin kesinlikle vazgeçilmez hobilerini, gereksinimlerini tam manasıyla karşılayarak kendisine bağlayan spor, günümüzde büyük bir sosyal kurum olduğunu kabul ettirerek toplumu yakından ilgilendiren belli bir davranış, inanç ve simge olarak geliştirmiştir.

Kapitalist bir dünyada hızlı bir gelişim gösteren teknoloji, insan gücüne duyulan ihtiyaçlarını zamanla azaltmış ve bunun neticesinde insanın doğal özelliklerine uymayan bir yaşam şekli ile iş ve sosyal çevrelerden gelen zorlamalar, stresler insanları psikolojik yönden sorunlara sokmaktadır. Bu bağlamda sporun hem bedenen hem de ruhsal rahatlatıcı etkisinin araya girmesi ile insanların psikolojik ve sosyal ilerlemelerine yardımcı olacaktır.

Sporun bu fonksiyonlarının devamında insanların kişilik özelliklerinin olumlu olarak biçimlendiren bir terim olması hem gençlerin hem de çocukların terbiye edilmelerinde ne seviyede önemli olduğunu meydana çıkarmaktadır. Nitekim gençlerin ve çocukların kişilik özelliklerinin ilerlemesinde spor ve spor alt dallarının eğitici fonksiyon kullanılarak duygusal ve sosyal olarak sağlıklı bir toplum oluşturmaları daha basit olacaktır.

Günümüz dünyasında çocuklara ve gençlere yönelik sportif faaliyetlerin artış göstermesi bu alanlarda yapılan çalışmaların sürekli olarak fazlalaşması insanların psikolojik ve sosyal

gBuelişimlerde sporun ne derece önemli bir yere sahip olduğu bir göstergesidir. Bunlardan en önemli olanı da kendine güven duygusunu oluşturmakta ve toplumun bir ferdi olduğunu belirtmektedir. Bu yönüyle çocuk ve gençlerin yetiştirilmelerinde hazırlanan sportif planlar onların kişisel gelişim niteliklerine uygun bir biçimde hazırlanarak sosyal yönden yetişmelerine yardımcı olmalıdırlar. Sağlıklı bir toplumun meydana getirilmesinin ön şartı ise çocuk ve gençlerin gerekli eğitimlerden geçtiği kesinlikle unutulmamalıdır.

Kişi yaşamış olduğu tecrübe elde edinerek kendini sürekli olarak geliştirir. Birey için sosyal aktivitede bulunma ve çevresi ile etkileşim halinde olma durumu doğasının bir gereği olmakla beraber yaşamış olduğu hayatındaki her bir süreç bireyin almış olduğu eğitimin bir parçası olmaktadır. Eğitim, kişinin davranışlarında istendik yönde farklılıklar olarak yapılmaktadır. Zaman ilerledikçe değişen ve gelişime açık olan dünyada teknoloji ve eğitim alanlarında da kendini göstermektedir. Teknolojinin sunmuş olduğu imkânlarla beraber bir kısım olumsuz hareketlerde karşımıza çıkmaktadır. Teknoloji, bireyin hayatına sunmuş olduğu olumsuzluklardan ilki hareketsiz bir yaşamın içerisinde olmasıdır. Günümüz dünyasında tamamen aktiflikten ve hareketten uzak oturduğu yerlerden çalışan birden çok meslek grupları mevcuttur. Teknolojinin getirmiş olduğu bu hareketsizlikler, sporun oldukça önemini gün geçtikçe büyütmektedir. Kişilerin tutumlarında istendik yönde farklılıklar oluşturması ve kendisini geliştirecek evrelerin içerisinde bulunmasına imkân olacak etkinliklerden biri de spor olmaktadır. Spor yalnız bedensel olarak değil ruhsal yönden de olumlu değişimlere faydalı olduğu bir gerçektir. Teknolojiyle gelen durağan bir dünyada bireylerin bir kısmı yetenek ve kabiliyetlerini yükseltmede, toplum içerisinde etkileştirme halinde bulunmada ve bu şekilde yaşam kalitesini

ilerletmede sporun faydalı olacağı birden çok araştırmalarda ifade edilmiştir. Sporla gün geçtikçe durağanlaşan gelişim sürecindeki kişilere yaşam becerisi kazandırma ve kazanmış olduğu bu yaşam becerisi ile toplum içinde yer edinmiş kişilerin toplum içerisinde kalitesini yükselteceği gerçeği karşımıza çıkmaktadır.

Yaşam becerileri genç neslin topluma uyum sağlama ve topluma entegre olarak yaşamını sürdürmede onlara yardımcı olacak kabiliyetler olarak aktarılmıştır. Gençlerin spor ile sosyal beceriler edindiği karşımıza çıkmaktadır (Gould D, Flett R ve Lauer L, 2012). Yaşam becerilerinin bireylerin topluma kabul için önemli birer yere sahip olduğu bilinmektedir. Gelişimi devam eden bireyler için yaşam becerileri geliştirmede sporun uygun ortamlar sağladığı bilinmektedir. Genç bireylerin boş vakitlerinde spor ile ilgilenerek yaşam becerileri kazanma noktasında fayda sağlayacağı aktarılmıştır. Yaşam becerilerinin hayatın güçlükleri karısında genç bireylere yardımcı olacağı ve yaşam becerileri kazanmış bir bireyin bu zorluklara daha kolay karşı koyacağı düşünülmektedir.

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde gelişim çağında olan kişilerin yaşam becerileri kazanmasında spor, güzel sanatlar, resim, müzik gibi faaliyetlerin faydalı olduğu ve bu faaliyetlerin yardımıyla daha kolay yaşam becerileri kazandıkların göstermektedir. Bireyler bu tür aktivitelere aktif katılım gösterdiklerinde diğer bireylerle etkileşim halinde olurlar ve bu etkileşimin yaşam becerileri geliştirmede oldukça önemli bir sürec olduğu aktarılmıştır (zmete, 2008). Genç bireylerin spor etkinlikleri aracılığıyla diğer bireylerle olan etkileşimleri onların topluma kabul noktasında faydalarına olacağı bilinmektedir.

Toplum yapısının sağlam temellere dayanması içinde yaşayan bireylerin sahip oldukları tecrübelere sıkı sıkıya bağlı kalmaktadır. Hızlı bir şekilde gelişen ve değişim gösteren yaşama yönelik yaşam tecrübeleri ve yetenekleri oldukça önem taşımakta olup, sporun

yaşam yeteneklerine olan faydaları ve etkisi de yadsız bir gerçeklik olarak karşımıza çıkabilmektedir. Sporun en büyük faydası sağlıklı nesillerin yetişmelerinde önemli bir faktörü yer almaktadır. Özellikle de hem çocuk hem de gençlerin fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı ve sosyal olarak gelişmiş bir kişiliklere sahip olmalarında oldukça büyük bir önem taşımaktadır. Çocuk ve gençlere yol gösteren ve onların gelişim süreçlerinde önemli katkıları olan astsubay / subaylarda sporun yaşam becerilerine olan etkisinin sağlanması yetiştirecekleri olan öğrencileri spora yönlendirerek onların da olumlu bir yaşam becerileri kazanmalarında oldukça önemli katkılar sunacaktır.

Araştırmanın en önemli kısıtı anket sorularının Ankara ilinde görev yapan astsubay / subaylara uygulanmış olmasıdır. Başka şehirlerde veya daha geniş bir kesime uygulanması ya da kamu çalışanlarının dahil edilmesi durumunda farklı sonuçlara ulaşmak muhtemeldir. Çalışmanın bir başka kısıtı ise elde edilen verilerin ankette sorulan sorular ile sınırlandırılmış olması ve çalışanların sorulara doğru, kesin ve samimi cevaplar verdiklerini varsayılmış olmasıdır.

Sporun bireyi eğitime ve geliştirme yönü ile birden çok alanlarda kazanımları olduğu aktarılmış olup, bu kazanımlardan önemli olan kısmı da yaşam becerisidir. Sporun bireylere yaşam becerisi kazanımlarında etkin bir rol oynadığı yapılan araştırmalarla ortaya koyulmuştur. Hazırlanacak olan çalışmadaki amaç Ankara ilinde görev yapan astsubay ve subaylar üzerinde yaşam becerilerinin farklı değişkenlere göre değerlendirilmek ve personellerin demografik özelliklerine göre yaşam becerileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını saptamaktır.

Bu araştırma Ankara ilinde görev yapan astsubay ve subaylardan oluşan gönüllü katılımcılar ile sınırlandırılmıştır. Anket çevrimiçi ortamda düzenlenmiş, elden dağıtma ve toplama olanakları

mümkün olmamaktadır. Hazırlanan çalışma kapsamında kavramsal çerçeve araştırmalara ayrılmıştır. Kavramsal çerçeve incelemesinde ilk olarak yaşam becerilerine yönelik genel bilgiler sunulacak, devamında sosyal bütünlüşmenin açıklanması şeklinde ilerleme kaydedilecektir. Böylece yaşam becerileri ve sosyal bütünlüşme terimlerinin sahip olduğu kapsam belirlenmiştir. Üçüncü bölümlde Ankara ilinde görev yapan astsubay ve subaylarda sporun yaşam becerilerine ilişkin yapılan çalışmalardan bahsedilmiştir. Araştırmamıza konu olan değişkenlerin arasındaki ilişkinin literatürü incelendiğinde çalışma ve araştırmaların var olduğu gözlemlenmiştir. Bu bölümde yapılan literatür taraması kapsamında pek çok araştırma ve çalışma incelenmiş olup, incelenen araştırma ve çalışmalara tarihsel sıralamaya uygun bir şekilde literatürdeki örneklerden bahsedilmiştir.



## II. Bölüm

### Kavramsal Ve Kuramsal Çerçeve

#### 2.1. Beceri Kavramı

Beceri kavramı en basit tanımıyla performansın en az enerjiyle en üst düzeyde iş yapma fırsatı sağlayan bir eleman olarak ifade edilmiştir. Beceriler, istenilen davranışların uygun bir şekilde zamanla planlı olarak yapılabilmesi adına ilgili olan kasların doğru zaman sürecinde kullanılması ve gerekli olan gücün gerektiği oranlarda uygulanması yeteneğidir.

Guthrie (1952) çalışmasında belirli olan sonuçlara en yüksek düzeyde kesinlik ve emek vererek ulaşma yeteneğini kapsadığını ifade eder. Bununla beraber beceri kavramı;

- İstenilen hedefe veya amaca ulaşmada en az düzeyde kesinlik,
- Minimum gayret,
- Minimum hareket zamanı ve koordinasyon,

#### 2.2. Sosyal Beceriler Tanımı

İnsanların yaşadıkları topluma sosyal kabulünün gerçekleşmesi için iletişim kurabilmesi gerekmektedir. Bu iletişim için gereken beceriler sosyal beceriler olarak adlandırılmaktadır (Erinç, 2008). Sosyal beceriler, bireylerin yaşadığı sosyal ortama uyum sağlamak ve sosyalleşmek için ihtiyaç duyduğu iletişim beceri olarak tanımlanmaktadır. Sosyal beceriler, girişkenlik, fikirlerini ifade edebilme, beden dilini tatbik etme, iletişimi başlatma, öfke açıklayabilme, beden dilini uygulayabilme, iletişimi başlatma ve ilerletme, öfke kontrolü, problem çözebilme yeteneği, karar

alabilme, konuşma ve anlama kabiliyetleri gibi birtakım davranışlardır (Bacanlı, 2000).

Gelişimi devam eden bireyler için yeni arkadaşlıklar kurabilme, tanımadığı kişilerle iletişim sağlayabilme ve toplumsal iletişim gereklilikleri sosyal beceriler olarak aktarılmıştır.

Sosyal beceriler gençlerin topluma kolaylıkla uyum sağlayabilmesi için iletişim yeteneklerini geliştiren, eğitim hayatında verimi arttırmaya destek sağlayan bilişsel, devinimsel ve duyuşsal kabiliyetlerdir (Avcıoğlu, 2007). Sosyal becerileri gelişmiş olan bir ergen akranlarına göre daha duyarlı, problem çözmede yöntemleri daha çeşitli ve yetkin, iletişim kabiliyetleri daha başarılıdır.

### **2.3. Yaşam Becerileri**

Yaşam boyunca devam eden ve tesiri her zaman gözlenen bir terim olarak yaşam becerileri veya kabiliyetleri, kişinin yaşamış olduğu hayatında yönetmesi gereken zamanla ilişkilidir (Göksun, 2017). Hazırlanan çalışmanın bu bölümünde yaşam tecrübe kavramı, yaşam becerilerinin bölümlendirilmesi, yaşam becerilerini etkileyen faktörler, günlük hayattaki yaşam becerileri ve yaşam becerileri elde etmede kullanılan faktörlere yönelik açıklamalar sunulmuştur. Bunlar yan başlıklar halinde açıklanmıştır.

#### **2.3.1. Yaşam Becerileri Kavramı**

En basit tanımıyla “Yaşam becerisi, bireyin değişim sürecinde varlığını doğru bir şekilde devam ettirmesi için sahip olması gereken yeterlilik” olarak ifade edilir (Sefer, 2009).

Yaşam becerilerinde odak alanında kişilerin yaşamış oldukları hayatlarına sorunsuz bir biçimde devam etmelerini sağlayacak kabiliyetlerin yer aldığı bu kavram ile anlaşılacaktır. Karşılaşılan sorunlara yönelik etkin ve doğru verilecek kararlar alınmasını içeren yaşam becerisi, bununla beraber sağlıklı davranışlar

göstermesiyle de ilişkilidir (Sefer, 2009). Yaşam becerilerinin elde edilmesi, kişinin hayatındaki zorluklara yönelik çözüm sunabilme seviyesini tayin edecek bir etkidir.

Yaşam becerisi, kişinin hayatını, yaşadığı farklılık ve ilerleme evrelerinde ilerleyebilmesine yardımcı olacak, bir sorunla karşılaşmamak adına önceden sahip olunması gereken beceri olarak ifade edilmektedir (Demirci, 2017).

Becerilerin veya kabiliyetin bireyin yaşamış olduğu hayatında hangi unsurlarda varlığa gereksinim duyulduğuna yönelik gerekli olan bilgiler, bu tanımdaki odak noktası olarak saptanmıştır. Literatür taramalarında yaşam becerisi kavramı, herhangi bir konuda karar verebilme, bir problem ile karşılaştığında üstesinden gelme, sorunları çözme becerisi, diğer kişilerle beraber çalışmalar, günlük yaşamı etkili bir şekilde ilerletebilme gibi becerilerin kapsamında şekillenmektedir. Bu tanımlar dikkate alınarak kişilerin yaşamlarını doğru ve etkin bir biçimde devam ettirmeleri adına yaşam becerisinin gerektiği yönlerde bir çıkarım yapılabilir. Bütün kültürlerin değişik yaşam becerisi gerektirmesi ve yaşam becerisi çerçevesinde sınırsız olarak becerilerden bahsedilmesinin mümkün olması nedeniyle yaşam becerisi hakkında çok fazla tanım yapılabilmektedir (Gazioğlu, 2015).

### **2.3.2. Yaşam Becerilerinin Bölümlendirilmesi**

Yaşam becerileri kapsamının değişik biçimlerde ele alınması nedeniyle bölümlendirmeler halinde oluşturulması suretiyle değerlendirilmesi gerekmektedir. Yaşam becerisi, değişim, esneklik, uyum, kendini yönetebilme, sosyal iletişim ve etkileşim, mesuliyet gibi becerilere göre biçimlenmektedir (Yalçın S. , 2018). Bu bağlamda yaşam becerilerine yönelik bölümlendirme yaparken bu unsurların her birinin varlığının izlenmesi ihtimali vardır.

Yaşam becerileri bölümlendirilmesi aşağıdaki Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1:** Yaşam Becerileri Sınıflandırması

<b>PAHO Sınıflandırması</b>	<b>WHO- UNESCO- UNICEF</b>
Ölçülü Olma	Yaratıcı Düşünebilme
İş birliği Yapabilme	Duyguları Yönetebilme
Empati kurabilme	Empati Kurabilme
Sorunları Çözebilme	Sorunları Çözebilme
Eleştirel Yönden Düşünebilme	Eleştirel Yönden Düşünebilme
Stresi Yönetebilme	Stresi Yönetebilme
Ölçülü Olma	Ölçülü Olma
Kendi Kendini Takip Etme	Bilinçli Olabilme
Öz Eleştiri Yapabilme	İletişim Kurabilme
Tahmin Edebilme	Kişiler ile İlişki Kurabilme

Kaynak: (Sefer, 2009).

Yaşam becerileri farklı odak noktaları etrafında sınıflandırılabilir. PAHO ve WHO-UNESCO-UNICEF bölümlendirmede karar verebilme, stresi yönetebilme, duygudaşlık kurabilme ve sorunları çözebilme becerileri ortak alanlar olarak yer almaktadır. Bunlara ilaveten PAHO aracılığıyla yapılan bölümlendirmede yaşam becerisinin sosyal beceri, bilişsel beceri ve duyguları denetim altına alma becerisi olarak üç bölüme ayrıldığı bilinmesi de gerekmektedir.

Yaşam becerisi, hayatın değişik zamanlarda değişik biçimlerde varlığını gösterebilir. Örnek olarak ergenlik zamanlarında yaşam becerisi algısının daha çok hissedilmesi söz konusudur (Aktaş, 2006). Yaşam becerisi kapsamında farklı unsurların etkisinin

varlığı nedeniyle yaşam becerisi hakkında içeriği tamamen değişen bölümlendirmeler yapılabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

### 2.3.3. Yaşam Becerilerinin Büyüme Aşamaları

Yaşam becerisi, genel olarak bütün yaş gruplarındaki bireyler için önemli ifade eden bir yapı olarak yer almaktadır (Balaman, 2017). Bu nedenle yaşam becerisinin büyüme aşamalarının bütün alanı kapsamına almayan bir yapıda olduğu fikriyle değerlendirilmesinde oldukça fayda vardır. Çocukluk ile başlayan yaşa sebeple yaşam becerisinin büyüme sürecinin bütün alanı kapsamayan bir yapıda olduğu düşüncesiyle değerlendirilmesinde yarar vardır. Çocukluktan itibaren yaşam becerisi gelişimi başlamakla beraber insanların yaşam hayatlarına yön verebilmektedir. Yaşam becerisinin gelişim evrelerinde aşağıda yer alan becerilerin elde edilmesi söz konusudur. Bunlar (Sefer, 2009).

- Fiziksel yönden beceri kazanma,
- Psikolojik yönden gelişim sağlama,
- Mesleki gelişim yönden gelişim gösterme,
- Duygusal yönden gelişim oluşturma,
- Kişilik gelişimi,
- Etik gelişim biçimidir.

Yukarıda madde madde ifade edilen yaşam becerilerinin hayatın değişik alanlarında meydana gelmesi söz konusudur. Bununla beraber yer verilen yaşam becerisinin kişinin yakın çevresine göre biçimlenen bir yapıda olduğu bilinmelidir. Yaşam becerisinin gelişim süreçlerinde ailenin hayatlarından başlayarak karşılaşılan gelişimin tesiri görülmektedir.

Yaşam becerisinin gelişim süreçlerini Balaman (2017) çalışmasında “yapılan araştırmalar ve sosyal bilimler, doğru

oluşumuzda üretici bir yaşam oluşturmamızda hem anlamlı hem de tatminkâr hayatlara yönelik sahip olmamızda bu yetenek ve becerilerin de ne derece önemli olduğunu” belirtmiştir. Bu bağlamda temel yaşam becerisi olarak ifade edilen becerilerin oluşmasıyla değişik yönde programlar meydana getirilmiştir (Canel, 2015).

Yaşam becerisinin gelişiminde hızlı bir öğrenme alanında yer alınması oldukça faydalı olmaktadır. Yaşam becerisinin gelişim süreçlerinde küçük gruplarda tartışmalarının yapılması, farklı düşünceler, rol model olma ve eğitsel oyunlardan faydalanma gibi yöntem kullanılmaktadır (Balaman, 2017).

Kişiler bilhassa gelişim ve değişim süreçlerinde yaşam becerisine gereksinim duymaktadır. İlkokul dönemlerinde gençliğe dair ilerlemelerin meydana gelmesi ve hızlı farklılıkların takip edilmesi yaşam becerisi gereksiniminin belirgin bir şekilde yaşandığı zamanlara örnek olarak gösterilir (Demirci, 2017).

#### **2.3.4.Yaşam Becerilerini Etkileyen Unsurlar**

Bireylerin hayatlarının değişik dönemlerinde yaşamış oldukları sorunlar, yaşam becerisi üzerinde oldukça etkilidir. Bir çocuğun anne ve babasının boşanmasından kaynaklı karşılaşmış olduğu sorunların önüne geçmesi, küçüklüğünden itibaren yaşam becerilerini etkileyen faktörlere yönelik bir örnek niteliği taşımaktadır. (Şentürk, 2014). Her ne kadar kişiden kişiye değişiklik gösterecek şekilde yaşam becerilerini etkileyen unsurlardan bahsedilse bile bir kısım unsurlar konusunda düşünce birliği yer almaktadır. Yaşam becerisini tamamen etkileyen unsurlar aşağıda yer almaktadır (Canel, 2015):

- Demografik özellik,
- Zorlukların üstesinden gelebilme,

- Yönetebilme becerisi,
- İletişim sağlama,
- Hayatın değişik dönemlerinde değişik çevrelerle kurulan etkileşimin özelliği,
- Hem aile hem de yakın çevrelerdeki kişiler,
- Sorumluluk,
- Yaşam şartları,
- Farkına varabilme becerisi,
- Bilgi,
- İş birlikleri veya grup çalışmaları,
- Katılımın sağlanması, Farkında olabilme yeteneği,
- Tecrübe ve yetenek,
- Hal ve hareketler,
- Başarı biçimi şeklindedir (Canel, 2015).

Yukarıda madde olarak belirttiği üzere kişilerin aileleri ve yakın çevreleri, yaşam becerisi üzerinde oldukça etkisi yer almaktadır. Her bir farklı kişi için farklı içerikleri olan yetenek aynı zamanda yaşam beceresi ile ilgili geçerliliği yüksek netçiler ortaya koymanın güçlüğünü meydana getirmektedir. Empati yeteneği, strese karşı direnme, bireysel arası ilişki kurma becerisi yaşam becerisi üzerinde etkisi olan unsurlar arasında bulunmaktadır (Demirci, 2017).

Hayatın değişik zamanlarında değişik yaşam becerisine gereksinim duyulması, yaşam becerisini doğrudan etkileyen unsurların da zamanlara göre değerlendirilmesini beraberinde getirmektedir. Yaşam becerisi, çocukluk dönemlerinde sosyal beceri oluşturma girişimi ve sorunlu hareketleri en az seviyeye düşürme çabasının etkisi altında gelişim göstermektedir (Kaya, 2016).

### 2.3.5. Günlük Yaşam Becerisi ve İçeriği

Yaşam becerisinin bir bölümü anlık durumlara özgü bir özelliğe sahip iken bir kısmının da hayatın genelini tam olarak içerecek biçimde olması gerekmektedir (Balaman, 2017). Günlük yaşam becerisi, gündelik hayatın anlık durumuna göre alınması gereken bir kısım kararlar yer almaktadır. Her bir bireyin günlük yaşam becerisinin kapsamı hayatın akışına göre değişiklik gösterebilmektedir (Balaman, 2017).

Öz bakım becerisi, günlük hayatın yaşam becerisi çerçevesinde incelenmesine müsaittir. Yemek yeme durumu, uyuma, spor aktiviteleri gibi beceriler, kişilerin günlük hayatlarındaki aktivitelerinde çalışmak adına öğrendikleri ve kullandıkları beceri arasında kalmaktadır. Bir kişinin sahip olması istenilen günlük yaşam becerisinin kapsamı aşağıdaki Şekil 1’de gösterildiği gibidir.

**Şekil 1:** Başlıca Yaşam Becerileri (Yanık, 2015).



Yaşam becerisi arasında yer alan karar verme, kaynakları doğru bir şekilde kullanma, girişimci olma, sağlıklı iletişim kurma, sorunları çözme, yeteri kadar araştırma yapma, yaratıcı düşünce, konuşma üslubunu güzel kullanma, öz yönetim gibi beceriler yer almaktadır. Değişen ve gelişen koşullarla birlikte teknolojiyi kullanabilme gibi becerilerin günlük yaşam becerileri arasında yer aldığı görülmektedir. Bu bağlamda yaşam becerilerinin kapsamının

gelecek dönemlerde değişik becerileri içerebileceği gereken önem verilmelidir. Günlük hayattaki yaşam becerisi yönünden gereken değerlendirmeler yapıldığında beceri ön planda olmaktadır. Belirtilen beceriler aşağıda sunulmuştur (Gazioğlu, 2015).

- Öz farkındalık bilinci,
- Eleştirel yönden düşünme,
- Yaratıcı düşünmek,
- Karar vermek,
- Sorunları çözmeye,
- Etkili iletişim kurma,
- Kişilerarası ilişki oluşturma,
- Empati yeteneği,
- Strese karşı başa çıkma şeklindeidir.

Kişilerin gündelik hayatında yukarıda yer alan yaşam becerisine sahip olmaları durumlarında karşı karşıya geldikleri meselelerin üzerinden gelebilecekleri yönünde incelemeler yapılabilir.

### **2.3.6. Yaşam Becerilerinin Kazanılmasında Kullanılan Metotlar**

Günümüz dünyasında yaşam becerisi üzerinde yoğun bir şekilde çalışılan içerikler arasında yer almaktadır. Yaşam becerisinin klasik yöntemler dışında modern yöntemler ile güçlendirilmesi adına birtakım çalışmalar yapıldığı bilinmektedir. Yaratıcı drama yöntemleri, oyunlarla desteklenme gibi yaşam becerisi elde etmede yardımcı unsurlar üstlenen bir kısım yöntemlerin kullanılması ve uygulanması söz konusu olmaktadır (Sefer, 2009).

Yaşam becerisi planları sosyal öğrenme yöntemlerine dayanmakta olup, yaşam becerisi fikri, gençlerin dış etkiler aracılığıyla manipüle edilmemelerini sağlayacak bir kısım beceri kazanmalarına imkân olacak fırsatların meydana getirilmesi

temeline dayalıdır (Canel, 2015). Yaşam becerisinin kazanılmasında kullanılan bir kısım yöntemleri bu ifadeler kapsamında incelenmesi gerekmektedir.

Son dönemlerde yaşam becerisi çerçevesinde yer alan beceriler, öğretmen yetiştirme planlarında yer almaya başlamıştır (Balaman, 2017). Bu da yaşam becerisinin üzerinde yoğun olarak durulan bir konu olduğunu göstermesi açısından oldukça önem arz etmektedir.

Kaya (2016) çalışmasında yaşam becerisi kazandıracak fikri bir parça yaşam becerisi kazandıracak düşünmüş olduğu bir yöntem geliştirmiştir (Kaya, 2016). Bu yöntem, şartların yerine getirilmesi, düşünce ve duygular, iletişim becerisi, yardım etme ve iş birlikleri olmak üzere toplam dört alt başlık olarak yer almaktadır. Araştırmacı aracılığıyla ulaşılan neticelere göre yaşam becerisi kazanımını sağlamak adına geliştirilen programlarda kişinin kendisini ve bununla beraber yakın çevresini tam olarak tanımasına yönelik ünitelerin yoğunluğu çok fazladır. Kişinin tepkisel durumlarını ve duygularını denetim altına alması yaşam becerisi programlarında üzerinde durulan önemli konulardan bir tanesidir. Yaşam becerisi programlarının içeriğinin şartlar, duygu ve düşünce, iletişim becerisi, yardım etme gibi dört farklı bölümde yer aldığına dair bilgiler elde edilmiştir. Yaşam becerisinin kazanımlarının zamana yayılarak oluşmasını baz alan programlarda çok yönlü bir yaklaşımların varlığı söz konusu olmaktadır.

Yaşam becerisi, yaşam kalitesinin yükselmesine imkân sunmaktadır. Yaşam kalitesi kişinin gündelik hayatının bütün dönemlerinde oldukça önem arz etmektedir (Aydiner, 2016). Bu sebeple yaşam becerisi kazanımının kişinin hayatının bütün dönemlerini kapsayacak biçimde olması amaçlanmalıdır.

## 2.4. Yaşam Becerilerinin İçerikleri

Yaşam becerisinin içerikleri geleneklerden kültürlere ya da gelişmiş, gelişmemiş olan ülkeler arasında farklılıklar gösterebilmektedir. Diğer taraftan da yaşam becerisi olarak çok fazla beceriler sunulabilmektedir. DSÖ'ye (1993) göre aşağıda yan başlık halinde sunulan beceri esas yaşam becerilerini kapsamaktadır.

### 2.4.1. Karar Verme Süreci

Karar verme becerileri kişilerin mevcut olan seçenekleri incelenmesi ve seçenek içerisinde kendi için en uygun olanların seçmesi olarak ifade edilmektedir. Karar verme kişileri tatmin eden bir çözüme kavuşturan sorunları çözme süreci olarak ifade edilmektedir. Genel itibariyle karar verme bütün kişilerin yaşamlarında bulunan düşünsel bir süreçtir. Karar verme süreçleri aşağıda sunulmuştur (Caner, 2015).

- Aşama: Alternatif karar seçeneklerini tanımlama
- Aşama: Alternatif karar seçeneklerini değerlendirme
- Aşama: Alternatif karar seçeneklerinden birini seçme
- Aşama: Seçilen kararı uygulama
- Aşama: Uygulanan kararları inceleme

### 2.4.2. Problem çözme

Kişi adına sorun oluşturma ve problem olarak düşünülen durumlardan kişinin bir sıra zihinsel faaliyetlerini kullanarak istemiş olduğu durumlara ulaşabilmesi olarak belirtilmektedir. Problem çözme süreçlerinin dört farklı niteliği yer almaktadır. Bunlar aşağıda maddeler halinde sunulmuştur (Caner, 2015).

- Bilişsel Nitelikler: Algılamalar, sorunları doğrudan tanımlama, anlamlandırma, yaratıcı düşünmek, raporlama,

karar verme gibi nitelikler bilişsel niteliklere örnek olarak sunulabilir.

- Duygusal Nitelikler: Duygu, düşünce, motivasyon gibi bu tarz niteliklere duygusal niteliğe örnek olarak sunulabilir.
- Davranışsal Nitelikler; Karar verme süreçlerinin uygulanmasını basitleştiren bir özelliktir. Örnek olarak göz göze gelme, anlaşılabilir bir şekilde kendini ifade etme davranışsal niteliklere örnek verilebilir.
- Yaratıcı Düşünme: Kişilerin hayal güçlerini zenginleştirme, problemleri çözme, seçenek türlerini inceleme, kendilerinin düşüncelerini inceleme süreçlerinde kullanması olarak ifade edilmektedir (Kampylis ve Berki 2014). Yaratıcılık, yaratıcı düşünceleri de içerisine daha genel bir kavram olarak yer almaktadır. Yaratıcı düşünme zihinsel boyutları kapsamaktadır. Yaratıcı düşünme, devamlılık ve irdeleme fonksiyonlarından meydana gelmektedir.

### 2.4.3. Eleştirel Yönden Düşünme

Bilgileri nesnel bir biçimde analiz edebilme becerisi olarak ifade edilmektedir. Eleştirel düşünme, bilgilerin nereden nasıl geldiğini, kim ya da kimlerin söylediğini ya da motivasyonun ne olduğunu inceleyerek bir bilgi sorgulama faaliyetidir. Eleştirel düşünme altı temel becerileri oluşturmaktadır. Bu beceriler değerlendirme, analiz yapma, sonuçlarda bulunma ve kendini yeteri kadar düzenlemedir (Türk A. , 2015):

- Yorumlama sürecinde kişilerin birden çok deneyim, tecrübe, hareket, olay, dini inanç arasında kendi adına önemli olan anlayabilmesi ve kendini ifade edebilmesi olarak belirtilmektedir.

- Analiz etme süreçlerinde dini inanç, düşünce, deneyim, bilgi ve görüş arasındaki bağları tayin edebilmektedir.
- Değerlendirme aşamasında kişilerin düşünceleri, deneyimleri ve görüşleri karşısında var olan durumları inceleyebilmesidir.
- Çıkarımda bulunma sürecinde kişilerin uygulanabilir ve doğru sonuçlara varabilmek adına olasılıklarda bulunabilmeleridir.
- Tanımlama sürecinde kişinin mantıklı bir biçimde akıl yürüterek var olan durumları kendi yönünden ifade edebilmesidir.
- Kendini düzenleme sürecinde kişinin bilişsel faaliyetlerini, bu faaliyetlerde kullanmış olduğu faktörleri, neticeleri dikkate alarak kendi düşünme süreçlerini tekrardan düzenlemesidir.
- Etkili İletişim sürecinde kişilerin kendilerini hem sözel hem de yazılı yollarla içerisinde bulunduğu durumlara uygun olarak belirtmesi olarak tanımlanmaktadır. Kişiler karşısındaki kişiler ile sözlü ya da yazılı olarak iletişim bağı kurabilmektedir. Etkili iletişim becerisinde bireyin kendini tanıtmaya kadar aktif bir dinleme yeteneğine de sahip olması önem arz etmektedir. İletişim sınırlamalarından arınmış bir iletişim, kişinin kendini doğru şekilde anlatmasına yardımcı olurken yakın çevresindeki bireyleri anlamasına ve onlar ile mantıklı ilişkiler ilerletilmesine de fayda sağlayacaktır.
- Bireyler arası ilişkilerde iki ya da daha çok kişilerin ilişki kurmalarını kapsamaktadır. Bu ilişkiler uzun ya da kısa süreli olabilmekte olup, kişilerin en yakını ya da yakın çevreleri ile kurmuş olduğu ilişkiler bu kapsam dâhilinde ele alınmaktadır.

- Farkındalık süreçlerinde kişinin tek ve eşsiz kimliği ile ilgili farkındalıklara sahip olması biçiminde değerlendirilmektedir. Farkındalık, bireyin kendi farklılığının ve odaklanmasının öz nesnesi olma hacmini belirtmektedir. Kişi kendine ait bilgileri hemen fark eder, analiz eder. Kişinin hem güçlü hem de zayıf taraflarını tam olarak bilmesi, kendi ile ilgili doğru bir değerlendirme yapabilmesi anlamını da taşımaktadır. Kişi bu şekilde farklılaştırmak istediği taraflarına kendisi karar vererek faaliyete geçme şansına da sahip olabilmektedir.
- Empati kurma aşamasında herhangi bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak durumlara karşı bakış açısı ile görmesi, o kişinin hem duygularını hem de düşüncelerini doğru bir şekilde anlaması ve durumların ona yansımaları şeklinde ifade edilmektedir (Rogers, 1975).
- Duygulara karşı maruz kalmamak için kişinin, yaşamış olduğu olumlu ve olumsuz bütün duygularla kendine has baş etme süreci geliştirmesi olarak belirtilmektedir. Bunu oluşturması için ilk olarak kişinin kendisini doğru bir şekilde tanıması önem arz etmektedir.
- Stresle baş etme sürecinde stres ile alakalı olarak çok fazla olumsuz olayların karşı karşıya gelinmesi, bu bağlamda kişinin stres durumlarında ne yapabileceğini tam olarak bilmesi önem arz etmektedir. Stres kişinin hem fiziki hem de sosyal çevrelerdeki olumsuz şartlar sebebi ile bedensel ve psikolojik süreçlerin ötesinde harcamış olduğu gayret olarak ifade edilmektedir (Cüceloğlu, 1994).

## 2.5. Spor ve Spor Kavramı

Günümüz dünyasının gelişen dünya toplumlarında hem farklı hem de tesirli yönleri ile gözde olan spor, büyük bir ekonomi aktiviteleri

kapsamının haricinde ülkelerin kendi organizasyonlarında tanıtımını tam olarak sağlayan ve bunun devamında da ülkelerarası bağları olumlu yönleriyle etkileyen faktörler göstermektedir. Spor, kişilerin gündelik hayatlarında oldukça önemli bir yere sahip olup, sporun şöhretin ve uluslararası alandaki büyük başarısı güçlü ve esnek bir organizasyona bağlı olmaktadır (Sunay, 2019).

Erkal'a göre spor; "Katılımcılara yarışmalar kazandırmak için tasarlanmış fiziksel, düşünsel ve estetik bir davranış, seyircide fazlasıyla heyecan yaratan, spor bilimi ve psikolojisindeki gelişme ve değişimleri takip eden bir durumdur (Zorba, 2006). "Desport" ve "disport" kelimelerinden türetilen spor kavramı, sözlükteki en kısa ifadesiyle oyunlar, oyalanma süreci ve dinlenme gibi yaptığı işten zevk alması olarak belirtilmektedir (Fişek, 1995).

Günümüz dünyasında spor algısı, kişilerin fiziksel yönden ve sosyal yönden gelişmelerinin grup çalışmalarının teşvik etmenin, karşılıklı birliğin sağlanmasının ve topluluk üyeliği kazanmanın en basit yollarından biri olarak yer almaktadır. Spor, bir spor faaliyetleri süreci olmanın devamında, bireylere sosyal kimlik ve grup üyeliği oluşturarak kişilerin sosyalleşmesine yardımcı olan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Küçük, 2014). Spor oldukça önemli birden çok toplumsal değerlerin meydana gelmesine ve devam edilmesine fayda sağlamaktadır. Kişiler bu tarz faaliyetleri sürekli olarak destekleyerek ve psiko sosyal gelişimlerine yardımcı olmak adına sosyalleşme süreçlerine katılarak kendi alanını spor kavramı içerisinde izah edilmektedir.

## 2.6. Sporun Geçmişi

Sporun tarihsel olarak insanlığın ilk dönemlerine kadar dayandığı belirtilmektedir. Kişi, fiziksel gücü ile diğerlerinden oldukça üstün olma ve yakın çevrelerine üstünlük sağlama gereksinimi hissetmekte ve bu durumlar sporun temel düşüncelerinden biri olan

diğerlerine üstünlük gösterme düşüncesine sebebiyet vermektedir. Beden kültürü ile ilgili olarak bu etkinliklerin ilk kalıntısı ilk dönemlerde de Orta Asya ve Nil yakınlarında görülmektedir.

Varlığını devam ettirme, çevresindekilere karşı üstünlük kurma isteği neticesinde kendini tam olarak gösteren ortamlarda kazanmak fiziksel güce bağlı bulunduğundan bu konu adına oldukça zaman harcanmıştır (Tükenmez, 2011).

Sporun çağlar boyunca farklı amaçları olmuştur. Roma döneminde spor, orduya asker yetiştirmek için kullanılmıştır. Orta çağ dönemlerinde ise spor; ulusal ve kilise geleneklerinin etkisi altında yaşamaya devam etmiş ve bugün futbol da dahil olmak üzere çok fazla oyunların esas bu dönemin askerleri aracılığıyla yapılmıştır. Rönesans dönemlerine kadar ki süreçlerde bayanların spora katılımları toplumsal yönden kabul görmemiş ve aktif bir biçimde yarışmalara katılmalarına izin verilmemiştir. Fakat Rönesans ile birlikte bayanlar spor alanlarında daha fazla aktif olmaya başlamışlardır. Sanayi döneminden sonra yapılan sporların uzmanlaşması, teşkilatlanması ve kurumsallaşması sürekli olarak artmıştır. Sanayi devriyle beraber kişileri spor ile beraber bütün disiplinlerden oldukça uzak tutma ve yalnız çalışma yapısı gün geçtikçe değişikliklere uğramış ve bu düşünce ekonomik risklerden de destek alarak spora yönelik algıların da değişmesine imkân sunmuştur (Tükenmez, 2011).

19. yüzyılın ilk yarısında etik yönden yozlaşmış bir topluluk meydana gelmiş ve sporun etik tarafı, disiplinin ahlaki tarafına dayanmıyordu. Yıllar süren gelişimlerden hemen sonra spor kavramı en önemli gelişimini 20. yüzyılda gördü. 1865 yılında İngiltere ülkesinde futbol ön planda olmuş ve atletim kulüpleri 1882 yılında etkinliklerine doğrudan başlamıştır. Bu değişim süreçlerinden sonra Birleşik Krallık ülkesinde başlayıp ABD'ne

yansımış, burada tamamen değişik bir özgün yapı elde edilmiş, daha fazla genişlemiş, modern bir bölümü evrilmiş ve zaman içerisinde bütün dünyaya tamamen yayılmıştır. Günümüz şartlarında spor dünyanın genelinde belirli olan ilke ve şartlar kapsamında yapılmaya başlamıştır. Bu uluslararası usul ve kuralların tayin edilmesi, yönetimi ve uygulamaları uluslararası kurum ve kuruluşlar aracılığıyla sağlanmaktadır (Fişek, 1995).

## 2.7. Sporun Amacı ve Önemi

Spor, kişinin sinir ve kas fonksiyonlarını doğrudan harekete geçirmek, fiziksel yönden uygunluğunu yükseltmek hem sosyal hem de duygusal gelişimlere yardımcı olmak ve öğrenme becerisinin gelişimini dengelemek, boş vakitleri planlamak adına spor bir araç olarak kullanılmaktadır. Hedefe yönelik hem bilinçli hem de gönüllü bir spor programları çocukların duygusal ve psikolojik durumlarını olumlu olarak etkilemektedir (Yalçın H. , 1995). Uygur bir bakış açısı ile sporun asıl amacı milli gücü ilerletmektedir. Spor, özgüveni yükseltme, grup çalışmaları, iş birliği ahlaki durumların insani ve ruh sağlığının devamında çok fazla faydası olan bir araç olarak yer almaktadır (Keten, 1975).

1967 yılında Amerikan Sağlık ve Spor Derneğinin spor ile ilişkisi olan beden eğitiminin asıl amacını “genç ve çocukların sporu yeterli ve tesirli bir biçimde yapmalarına faydalı olmak, harekete bağlı olan belirli bir bilimsel şartları anlayıp incelemelerini sağlamak, kişiler arasında daha iyi iletişim kurmalara ve vücudun farklı yöntemlerini ilerletmeye çalışmaktadır (Gürsel, 2004).

Spor, kişisel seviyede barış için kullanılmaktadır. Sporun, kişinin insanlara ve başka kişilere uyumunu dengelemeyi amaçlayan doğrudan ve dolaylı bir etki şekli yer almaktadır. Sporun çocuk ve gençlerin üzerinde sosyal olma etkisi spor adına bir hedef olarak önemsenebilmektedir. Çocuklar, arkadaşlar topluluğu arasında

oyunlar ile oynamakta ve bu biçimde farklı kültürler öğrenmektedirler. Ergenlerde de toplum şartlarını öğretmek hedefli spora katılımının hedeflendiği ifade edilmektedir (Fişek, 1995).

Spor, örgütleri yani toplumun büyük bir kısmını fiziksel, psikolojik ve sağlık yönlerinden spora katmayı hedeflediği gibi yarışmalar ve rekabeti kapsayan performans sporunda kazanmak amacı ile de uygulanmaktadır. Spor yönetimi, spora yönelik aktif bir katılımı, spor ile hayatı sürdürmeyi, spora yaşamın bir parçası olarak hayatın içerisinde yer bulmayı istemektedir. Spor etkinliklerinin amacı ve kazandırdığını kapsayan duygu, zihin, fizik ve etkileşimsel gelişim amaçlarına eğitim veren okullar içinde yer alan spor, okul içi ve okul dışı sportif faaliyetlerle ulaşılmaya çalışılmıştır (Yanık, 2015).

Spor, sürekli olarak insan hayatının ayrılmaz bir parçası durumuna gelmektedir. Sağlıklı bir vücut ve ruh, doğru bir sosyal çevre hareketleriyle sağlanmaktadır. Sporun kişilerde sağlıklı bir özelliğe ve yapıya sahip olunması, çevreyle aktif bir iletişim oluşturması ve kişilerin yaşanan zorluklara doğrudan çaba göstermesi üzerinde olumlu etkisi vardır.

## **2.8. Sporun Kişiler Üzerindeki Etkileri**

Kişilik, bir insanda yapılarını, hareket durumlarının, ruhi durumlarını, yeteneklerini karakteristik bir bütünleşme olarak ifade edilmektedir (Öztabağ, 1974). Kişinin kendisine tamamen özgü olan özellikleri, toplayan ruhsal bir oluşum olarak ifade edilmektedir (Başer, 1998).

Sporun kişilik üzerindeki etkisi genel itibariyle devamlı spor yapmak sadece bir fiziksel uğraş olmayıp bununla beraber sosyalleşme ve topluma uyum sağlama sürecidir. Spor bir kural süreci ile sınırlandırılmaktadır. Bununla beraber taşımış olduğu

niteliklere göre takıma uyum sağlama özelliğini de gerektirmektedir. Hem antrenman hem de yarışma süreçleri olsun başarıya varmak için bu günlük yaşamda çok fazla bulunmayan şartlara uyum ile mümkün olmaktadır. Bu da yeni bir durum süreçleri olarak ifade edilmektedir. Uyum sürecine başarıyla tamamlayan genç sporcular artık yeni bir kısım niteliklere sahiptirler. Bununla beraber mevcut bir kısım özellikleri de geliştirmişlerdir. Sporda başarılı olabilmek adına hem bedensel hem de ruhsal özelliklere sahip olunması gerekmektedir. Bu özellikler aşağıda sunulmuştur (Türk A. , 2015);

- Gelişmiş bir kas ve iskelet yapısı
- Bu hareketleri uzun süre yapabilmek için yüksek kondisyon,
- Farklı, ruhsal durum, bedensel kısıtlamalara rağmen başarabilmek ve başarısızlık durumlarında uğraştan kopmamak için gerekli olan kişilik yapılarına sahip olabilmek,
- Antrenman için yeteri kadar motivasyon,

Spora ilk önce başlamak adına belirtilen özellikler gerekli olmaktadır fakat spor yapmayı devam ettirdikçe bu özellikler gelişmektedir. Bu gelişmeler belirli şartlara göre olmaktadır. Şartların temelinde sportif faaliyetlerin bireysel üzerinde etkileri yer almaktadır. Farklı araştırmacılar, yazarlar ve sportif faaliyetlerin bireysel üzerine etkileri aşağıda sıralanmıştır. Bunlar;

- Spor öz yapmayı biçimlendirir.
- Takım sporları iş birlikleri yapmayı gösterir.
- Bireysel sporlar, bireysel disiplini geliştirir.
- Spor mücadele konusunda yol gösterir.

- Beden eğitimindeki serbestlik ve zorunlu olmayış öğrenci-öğretici ilişkilerini geliştirerek, sporcunun sosyalleşme sürecini kolaylaştırır.
- Tehlikeli idmanlar öz cesareti yükseltir.
- Bir kısım spor dalı iletişim değerine sahiptir. Bilhassa bedensel temasın olduğu spor alanında bu daha belirgin durumdadır.
- Spor hakaret dürtülerine doğal yolla sosyal şartlara uygun olarak boşaltmayı gösterir.

Bütün dünyada bilhassa politikacılar ve iş patronlarının sporları bir reklam ve gelir kaynakları kabul ettikleri ve bu nedenle hedefinde saptırdıkları incelenmektedir. Bu sapma neticesinde sporcu, sadece yüksek performanslara şartlandırılmakta ve yarışmalar nitelik değiştirmektedir. Spor tıbbı ve spor teknolojisindeki yeni gelişmeler, antrenman yöntemlerini ve spor araçlarını etkilemekte bu ise inanılmaz performanslar sağlamaktadır. Bahsedilen hususların doğal neticesi ise aşırı bedensel ve ruhsal zorlamalardır. Aşırı zorlama sakat kalmayla başlayıp, intihar sürecine varabilen ruhsal sorunlara yol açıyor bedensel ve ruhsal yönden sağlıklı bir gençlik ve ulus meydana getirmekte en doğal ve tesirli bir yol olan spor hedefinden tamamen uzaklaşmakta, faydalı olmamaya başlamaktadır. Büyük performans ve her ne olursa olsun başarıya şartlanan gençlerin, sosyalleşme süreçleri tamamen bozulduğundan, sosyal dengeyi de güçleşiyor (Başer, 1998).

Son dönemlerde sporcu kişilerin kişilik özelliklerinin araştırıldığı çalışmalarda da duyarlılıkla durulan önemli nokta da bir spor etkinliği neticesinde öz benlik gibi bir farklılığa uğrayacağı konularıyla tamamen ilgidir (Küçük, 1990).

Sonuç itibariyle spor yapan kişiler ile spor yapmayan kişilerin bireysel nitelikleri arasında ilişkileri ele alan araştırmada genç

yaştaki uzman sporcuları ile sporcu olmayanları kıyaslandığında spor yapanların yapmayanlara kıyasla daha aktif ve çalışkan ve zor şartlarda ortama uyum göstermelerinin daha iyi olduğu ifade edilmiştir.

Tiryaki (1992) yapmış olduğu bir araştırma sonucunda spor yapan kişilerin yapmayan kişilere göre daha sosyal ve duygusal anlamda dengeli olduğunu ifade etmiştir.

Spor yapmak sadece bir fiziksel uğraş değil bununla beraber sosyalleşme ve topluma yönelik denge sürecidir. Spor bir kaide ile sınırlandırılmıştır. Bununla beraber taşıdığı niteliklere göre gruba uyma özelliklerini gerektirmektedir. Hem antrenman hem de yarışma olsun hedefe ulaşmak adına bu günlük yaşantılarda pek bulunmayan şartlara uymak ile mümkün olmaktadır. Bu da yeni bir farklılık süreci demektir. Uyum sürecine başarıyla tamamlayan genç sporculara yeni bir kısım niteliklere sahiptirler. Özetle mevcut bir kısım özellikleri ilerletilmiştir. Spor alanında kazanmak için hem bedensel hem de ruhsal özelliklere sahip olmak gerekir bu özellikler aşağıda sıralanmıştır (Küçük, 2014);

- Gelişmiş kas ve iskelet yapıları,
- Kas ve iskelet yapılarının gelişimi için büyük bir kondisyon,
- Farklı ruhsal ve fiziksel engellemelere rağmen başarabilmek ya da başarısızlık durumlarında uğraştan tamamen kopmamak adına gerekli kişilik niteliklerine tamamen sahip olmak,
- Antrenmanın sağlıklı olabilmesi için yeteri kadar istek,

Spora başlamak adına bu özellikler gereklidir fakat unutmamak gerekir ki spor yapmayı devam ettirdikçe bu özellikler gelişim gösterir. Bu gelişmeler belli kaidelere göre yapılır. Kaidelerin en temelinde sportif etkinliklerin kişilik üzerinde tesirleri vardır.

Farklı çalışmalarını olan bilim adamları, düşünür, yazarlar ve spor faaliyetlerin kişilik üzerine tesirlerine aşağıdaki gibi genelleştirildiği belirtilmiştir. (Bacanlı, 2000);

- Spor karakteri biçimlendirir.
- Takım sporları iş birliği yapmayı gösterir.
- Kişisel yönden yapılan sporlar kişisel disiplini oluşturur ve geliştirir.
- Spor mücadele etmeyi öğretir.
- Tehlikeli olarak yapılan idmanlar öz cesareti yükseltir.
- Bir kısım spor dalları yüksek iletişim değerine sahiptirler. Bilhassa bedensel temasların olduğu spor alanlarında bu daha belirgin olarak yer almaktadır.
- Spor tehlikeli olan dürtülere doğal ile sosyal kaidelere uygun olarak boşaltmayı göstermektedir.

### **2.8.1. Sporun Kişi Üzerindeki Fiziksel Yönden Etkileri**

Kişinin, eklem, kas ve iskelet gibi fiziksel faktörlerin ilerlemesine fayda sağlayan en önemli tesir spor olarak yer almaktadır. Spor yapan kişiler, fiziksel yönden güçlü olur ki bu da kişilerin günlük hayatlarının bütün alanlarında daha enerjik olmasını sağlar. Spor etkinliklerine katılımların yararları, kişinin fiziksel olarak faaliyetlerinin sürekli olarak artmasını ve sağlıklı bir durum kazanmasını belirtir (Yetim, 2006).

Gündelik hayat içerisinde sportif faaliyetlerin yalnız sosyal yönde değil fiziksel yönden de ciddi düzeyde olumlu tesirleri yer almaktadır. Mevcut durumlarda kişilerin hayatları sonucunda birden çok hastalıklar meydana getirmektedir. Araştırmalarda spor süresince beyni sürekli olarak besleyen kan damarı üzerinde yapılan inceleme neticesinde spor yapma sırasında beyne daha fazla kan gittiği görülmüş olup, kan akışının hızlanması kişilerin

daha sağlıklı bir yaşam sürdürdüklerine işaret etmekte olup, sağlıklı olarak yaşlanmalarını sağlamaktadır (Türk N. , 2016).

### **2.8.2. Sporun Kişi Üzerindeki Zihinsel Yönden Etkileri**

Sportif yönden yapılan faaliyetler eğitimin değişmez bir ögesi olarak beden eğitimi esnasında gösterilen ve öğretilen merkezi sinir sistemleri ve kas arasındaki bağlantıların uyumunun otomatikleşmesini gerektirmektedir. Yapılan etkinliklerdeki karmaşık zihinsel bağı çözme zorunluluğu kişinin zihinsel gelişimine de olumlu katkı sağlar. Oyun kurallarının, spor dalına özgü tekniklerin, hareket evrelerinin, sporun gerektirdiği oyun şablon ve taktiklerinin öğrenilmesi, duruma özgü davranma bireyin zihinsel gelişim yönünde ilerlemesine olanak sağlar (Erkal, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, 1998).

Spor etkinlikleri içinde yer alan şartlar, yöntemler ve bunların öğrenilmesi sonrasında tekrar kullanmak için muhafaza edilmesi, ani gelişen olaylara yönelik ani verilen kararların alınıp hemen uygulanması ve bu tarz süreçler kişinin bilişsel olarak gelişimine imkân sağlamaktadır (Yetim, 2006).

### **2.8.3. Sporun Kişi Üzerindeki Sosyolojik Yönden Etkileri**

Kişinin hem beden hem de ruh sağlığının düzelmesinin devamında kişilerin iradelerini güçlendirmek de sporun en temel amaçlarından birisi olarak yer almaktadır. Bununla beraber spor, sosyal ve ekonomik büyüme adına gerekli olan temel faktörlerden biri olarak yer almaktadır (Erkal, 1992).

Spor etkinliklere hem doğrudan hem de dolaylı olarak katılmak isteyen kişiler, ilişkilerini ve yakın çevrelerini geliştirerek, yapısal özelliklerini kazanmalarına yardımcı olurlarken diğer kişilerle ortak etkinlikleri oluşturma ve seyir istediğine ulaşım olarak gelişim sağlamaktadır (Yetim, 2006).

Spora yönelik aktif katılımlar, kişilerde var olan suç işleme güçlerini sporun içinde yer alan kaidelere uymayı sağlamayla meşru bir zemine çekmekte ve toplumsal kaidelere uymayı öğretmektedir. Bununla beraber başarılı olmak adına gerekli özellikleri kazandırarak toplumun önemseydiği olumsuz durumlardan da tamamen uzaklaşmayı önemsetir. Hem toplumsal hem de sosyal değerlerin spor kanalıyla öğrenilmesi daha basittir (Hazar, 1996).

Spor, günlük hayatın bütün yerlerine sirayet eden önemli bir kurum olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor, halkın sosyal hayatlarında oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Sporun potansiyeli, sosyal bir araç olarak kullanımı ve kişileri bütünleştirmedeki faktörü ile ölçülür.

Spor şaşırtıcı bir güce sahip olup ve sosyal farklılık için bir araç olarak kullanılabilir. Spor, oldukça önemli birden çok toplumsal değerlerin oluşmasına ve devam etmesine imkân sağlar. Bu tarz değerler çok fazla çalışma, sabır, hoşgörü ve öz kuralları içermektedir. Spor, bireysel ve toplumsal yönden devamlılığı için gerekli olan değerlerin, yöntemlerin ve durumların meydana gelmesine katkıda bulunmaktadır.

#### **2.8.4. Sporun Kişi Üzerindeki Psikolojik Yönden Etkileri**

Sosyal yönden gelişme, bireyin sosyal uyarıcılara, bilhassa kitle yaşamının hem baskı hem de zorluklarına yönelik, duyarlılık geliştirmesi, gruplarda veya kültürlerden başaklarıyla geçinmesi onlar gibi davranma şeklindedir. Birey, belirli bir zaman sürecinde belli bir sosyal ve kültürel alanlarda doğar ve sosyalleşme süreçleri içinde yakın çevresine ve topluma uyum gayreti gösterir. Bu gayret ilk olarak aile sonrasında okul ve meslek alanları içerisinde devam eder.

Gelişme süreci, büyümeden oldukça farklı olarak bünyeye ve nitelikçe farklılıkları içerir. İnsanın gelişimlerinde olgunlaşma ve öğrenme iç içe oluşur. Gelişim kişiler arasında hız farkı gösteren çeşitli yönlerden dayanışma durumunda oluşan karmaşık bir süreç olmaktadır. Bu süreçleri hem iç hem de dış unsurlar etkiler. Sosyal gelişim, kişinin hareketlerine bakarak yorumlanabilir. Gelişim söz konusu olduğuna göre de belirli bir gelişme görülmesi gerekir. Bu gelişmede farklılıklar süreç içinde basitten zora gider.

Sosyal gelişmeler genel olarak aşama sırasıyla olgunlaşma ve tecrübelerin karışımına bağlı olarak ifade edilmektedir. En çok kabul gören sosyal gelişme yöntemleri aşağıda maddeler halinde yer verilmiştir.

- Gelişme sürecindeki her bir aşama özel uğraşma veya gelişmeye bağlı birtakım sorumluluklar içerir.
- Genç birey, diğer aşamadaki sorumluluklarına geçmeden önce ilk olarak aşamadaki gelişim ile ilgili sorumluluklarını yerine getirmelidir. Diğer bir ifadeyle ilk olarak var olduğuna tamamen inanılan öğrenme için ilk kuraldır.
- Deneyim ve tecrübeler, genç bireylerin yaşlarına ve gelişimlerine bağlı olarak gelişmeye fayda sağlar.
- Sosyal gelişme genç bireylerin olgunlaşma hacimlerinin üstünde deneyimlerle karşılaşınca bozulur ya da deneyimlerin tekrar olarak bir sonraki gelişim aşamasının oluşmasına engel olur.
- Toplumsal yönden gelişme aşamasında her kazanma sürecinin ilk başında, bilhassa istekli ve önceki süreçlerde yarım bırakılan gelişimlerle ilgili sorumlulukları düzeltebilirler.

Küçüklükten itibaren gelişimle ilgili olarak en önemli tecrübeler fiziksel yönden denetimin sağlanmasıdır. Elle tutulan nesnelere tutma, emekleme, koşma, atlama gibi okul döneminden başladığında akranları ile ilişkiler ve deneyimler yaşanır. Dokuz yaşından itibaren en yakın arkadaşlık ve paylaşımlar önem kazanır. Bu bağlamda zihinsel hareket, oyun ve spor faaliyetleri kişilerin hayatlarındaki gelişme evrelerinde önemli bir rol oynar. Çocuklar hareketleri doğru olarak öğrenmek adına çok heveslidirler ve bunlar sürekli olarak denedikçe sevinçli olurlar. Fiziksel denetimlerini sağladıkça da kendilerini başarılı bularak güven kazanırlar. Oyun oynamak ve deneyimlerini ilerlemek adına dışarıdan nedenlere gereksinim yoktur. Nitekim bunun için gereken motivasyon çocuklarda her zaman vardır. Bu nedenle çocuklara spor planları düzenlenirken fiziksel deneyimlerini öğrenebilecekleri uygun bir ortam oluşturulmalı, üst seviyede sportif bir performans için zorlanmamaları gerekir. Buradaki en büyük amaç başarısız olan duygularını yaratmak değil, başarı duygusu yaşatmak olmalıdır. Aksi halde sosyal gelişimler gerileyebilir (Öztürk, 1998).

Spor ile sosyalleşme bağının en temelinde her yaşta ve her gruptan bireyin spora nasıl ve ne şekilde yönlendirildiği sorusu yatar. Bu soru, spor kapsamında toplumsallaşmanın iki süreçte oluştuğunu ortaya koyar. Ön sosyalleşme olarak ifade edilen birinci süreç, bireyin bir sosyal hareket alanı olan sporla ilişkiye geçmesi süreci olmaktadır.

Spor kapsamında sosyalleşmenin ikinci sürecinin konusu ise, sporda kazanılan deneyimlerin bireyin yaşamını nasıl etkilediği sorusu yatmaktadır. Sporda meydana gelen sosyalleşme yaşamın diğer kısımlarında da etkili olabilir mi? Veya burada edinilen davranış nitelikleri günlük hayata aktarılabilir mi? Uzun bir müddet bu süreçlerin mümkün olduğu varsayılmış ve bu konu

kapsamında yorum doğruluğu doğru bir şekilde sorgulamadan bilimsel bir gerçek gibi önemsenmiştir (İkizler, 2000).

Programlanmış oyunlar, bilhassa çok önemlidir, nitekim çocuklara otoriteye yönelik reaksiyon göstermeyi ve otorite ile anlaşmayı tam olarak öğrenmek için aynı zamanda yaşlılarıyla anlaşmayı göstermek için şartlar sağlar. Bu yolla çocuklar ve gençler kendileri ve başkaları arasındaki farkları görür, kendilerinden daha iyi kişilerin bulunmasının kendi değerlerini ve başarılarını azaltmayacağını öğrenir. Spor programı belirli bireyler aracılığıyla organize edilip uygulanır. İşte çocukların spor programlarından sağlayabilecekleri yararlar bu bireylerin temel bililerine bağlıdır. 1960 ve 1970 yıllarında Amerika ülkesinde çocuklar ve gençlerin spora yönelik katılımlarının sosyal ilerlemelerine etkisi ile birden çok çalışmalar yapılmış olup, bu çalışmalar kapsamında rekabetlere dayalı yoğun bir antrenman faaliyeti ve yarışmaların sosyal gelişme üzerinde olumsuz etkiler yapabileceği belirtilmiştir. Bu sebeple on bir yaşın altındaki çocuklar için düzenlenen spor programının asıl amacı fiziksel hareketlere katılım ve sosyal bağlar geliştirme olmalıdır.

Çocukların spor faaliyetlerinde ne istediklerini bilme oldukça önem arz etmektedir. Çünkü çocuklar istediklerini bulamadıklarında onların motivasyonu sürekli olarak azalacak ve beceri gelişimleri olumsuz yönde etkilenecektir. Çocukların spor becerilerinin ne aradıklarını keşfetmenin bir yolu çocukların kendilerine sormaktır, diğer bir yol da çocukların kendi boş zaman çalışmalarını nasıl iyileştirdiklerini takip etmektir. Yapılan araştırma çocukların spor yaptıklarında ilgilendikleri dört farklı husus olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bunlar;

- Hareket süreci,
- Harekete kişisel yönden katılım,

- Kendi deneyimlerine uyan uğraş ve neticeler,
- Arkadaş bağının güçlenmesi için imkanlar,

Sonuç itibariyle sporun gençlerin isteklerine doğru yanıt verecek, rekabete yönelik olumsuz ve neşeli program aracılığı ile gerçekleştirildiğinde sosyal ilerlemeye olumlu bir etkileri yer almaktadır. Modern eğitimin bir parçası olarak spor faaliyetlerine gereken değer verilmeli ve yaygın bir biçimde uygulanabilmesi adına gerekli imkanlar her genç için yaratılmalıdır (Öztürk, 1998).

Kişi, sportif faaliyetlere katılmakla beraber manevi yalnızlığın zeminini hazırlayan etkileri de azaltabilir iş dünyasında görülen ve daha sonraki süreçlerde genel hale gelerek sosyal hayata doğrudan yansıyan hedefsizlik ve monoton çalışma koşullarını doğurduğu kötümser ve bunalımlı tutumların düzeltilmesinde spor diğer boş zaman etkinliklere gereksinim vardır. İnsan bağının ilerlemesinde spor hem kişi hem de sosyal yönden oldukça etkili olmaktadır. Spor yalnız kişinin hem fiziki hem de psikolojik güçlenmesi adına sürdürülen eğitici bir etkinlik olmamaktadır. Bununla beraber sorumluluk ve iş birliği eğilimleri ile düzen sağlama becerisini ortaya çıkararak kişinin sosyalleşmesine de oldukça katkıda bulunmaktadır (Ünlü, 1995).

## 2.9. Sosyalleşme Yönelik Spor İlişkisi

Sosyal yönden gelişim, bireyin doğumdan yetişkin oluncaya kadar ki süreçte başka kişilerle olan bağının ve onlara karşı geliştirdiği bilgi ve duygu bütünü olarak belirtilmektedir. Diğer bir ifadeyle sosyalleşme, bireyin yetişkin çevresinde geçerli olan değer yargılarında uygun bir davranış iletme sürecidir (Binbaşoğlu, 1982).

Sosyalleşme ile birey, toplumun meydana getirdiği hareket yöntemini örnekleri ve düşünme şekillerini öğrenmektedir. Bu

şekilde sosyalleşme, bireyin toplumsal yönden kültürlerle bütünleşmesini ve içerisinde yaşamış olduğu toplum ile uyum sağlamasını mümkün kılan bir yöntemdir. Bireyin toplum içerisinde diğerleriyle beraber ortak bir hayat devam ettirmesi, toplumun hem örf hem de adetlerine, geleneklerine, göreneklerine uyması, yeme, giyinme, uyuma ve çalışma yönden asli birtakım yöntemleri kabul etmiş bulunması, sosyal hayatın normlara uyması ve grup içerisinde kendilerine verilecek olan rolleri gereğince yerine getirebilmesi ile mümkün olmaktadır (Dönmezer, 1994).

Kişi, sosyal hayattan bir haber olduğu oranda bir takım sosyal etkinliklere katılacaktır. Kişi, toplum içerisinde sosyalleştikleri seviyede, mevcut etkinliklere katılma eğilimleri yükselecektir. Bu önemli noktada spor sosyalleşen ve sosyalleşme eğilimleri artan kişilerin mücadele edecekleri bir konu durumuna gelmektedir (Erkal vd, 1998).

Spor, bireyin etkin sosyal olarak yakın çevrelere iştirak etmelerini sağlayan bir sosyal etkinlik olması niteliğinden dolayı bireyin sosyalleşmesinde önemli bir unsura sahiptir. Uygur toplumlarında sporun genellikle kollektif bir aktiflik olduğu dikkate alındığında, sportif etkinlikler kanalıyla sporla ilgilenen kişiler farklı takımlar ile sosyal ilişkilere girmektedirler. Spor, kişinin kendi dünyasından sıyrılarak başka alanlarda, başka kişilerden, kültürlerinden, fikirlerinden etkilenmesini sağlamaktadır. Bu yönüyle sporun yeni ve farklı dostlukların kurulmasına ve sosyal kaynaşmalara yardım ettiği söylenebilir. Spor yalnız spor yapan kişiler değil izleyici topluluklar arasında da önemli bir sohbet konusu meydana getirmektedir (Çaha, 2000). İlk olarak bireysel bir olgu olarak başlayan sportif etkinlikler, daha sonraki süreçlerde toplumsal bir özellik kazanması ile geniş topluluklara ulaşmayı başarmıştır (Küçük ve Acet, 2002).

Spor gündelik hayatın bütün yönlerini tamamen etkileyen önemli bir kurum olarak yer almaktadır. Spor toplumun sosyal hayatlarında itibarlı bir konuma sahiptir. Sporun potansiyeli, onun bir sosyalleşme aracı olması ile ve toplumu bütünleştirici rolünü yerine getirmesi ile ölçülmektedir.

Spor, sosyalleşme ve sosyal farklılık aracı olarak hizmet sunan büyük bir güce sahiptir. Spor, oldukça önem verilen birden çok sosyal değerlerin meydana gelmesine yardımcı olmaktadır. Belirtilen değerler çok fazla çalışmayı, adaleti, hoşgörüyü, sorumluluğu ve kendini disiplin altına almayı kapsayabilmektedir.

Sporun popüler olması sosyal sınıf, cinsiyet ve yaş ayrımları dikkate alınmadan bir olgu olması sosyal faktörleri daha basit yerine getirmesine imkân sağlamaktadır. İnanılmaz derecede çekiciliği ve görünümü ile spor çatışmanın tozunu artırarak kişiler ve toplum arasında iletişim bağının kurulmasını sağlamaktadır. Spor kişileri herhangi bir ailenin, yakın çevrenin ya da milletin takım haline getirecek büyük bir güce sahiptir.

Gündelik hayatta toplumun spor yapmaya ve izlenmeye duyulan ilginin artması çağdaş sosyal hayatın ayırt edici niteliklerindedir. Dil, ırk ve cinsiyet ayrımları olmadan tribün ve televizyonun karşısında dünyadan herkesçe aynı anda toplayan başka bir durum yoktur (Yetim, 2000).

Her türlü spor faaliyeti sosyal bir tecrübedir ve çoğu zamanda hisleri içerir, sportif faaliyetlere katılan kişiler oyun ve hareket aracılığıyla hislerini ifade etme gibi imkân bulurlar. Kızgınlık, kavga etme gibi hislerde rahatlatma sağlar ve bunları denetim altına almasını öğrenir.

Mobbing altındaki olumsuzluklardan kurtulmanın tek yolu oyun oynayarak veya spor faaliyetlerine katılarak olmaktadır. Kişinin

spor faaliyetlerine katılmak hem fiziksel hem de ruhsal gelişimine fayda bulmaktadır. Ruhsal anlamda kişinin ne olduğu ne olmak istediği ve yakın çevresini nasıl tanıdığı hususlardaki benliği olarak ifade edilmektedir. Kişi bu bilince kendini diğerleriyle kıyaslayarak uğraşmaktadır.

## **2.10. Sporun Toplumsal Yönden İlişkisi**

Bütün toplumsal olgular tarihsel bir olgu olarak yer almaktadır. Sporun toplum içerisinde hem sosyal hem de kültürel bir olgu olarak yer aldığı bir gerçektir. İnsanın varoluşu bazı birliklikleri beraberinde getirmiş ve toplum olma yolunda varoluşla birlikte önemli mesafeler alınmıştır. İnsanlar bilerek veya bilmeden toplulukları oluşturmuş bu oluşum onların bazı müştereklerde buluşmasını zorunlu bir duruma getirmiştir. Toplum içinde kalıplaşmış davranış şekilleri belirginleşmiştir. İnsanoğlu bir arada yaşamaya başladıktan hemen sonra birbirleriyle bağ kurmuş ve bu bağın yaratmış olduğu etki sonucunda anlam, değer, şart ve yönetim unsurları meydana gelmiştir. Bu oluşumun biri ise toplumun meydana getirilmesidir. Toplum, insana değer veren, inanmış olduğu değerleri tayin eden, hal ve hareketlerini doğrudan etkileyen bir gerçektir. Sınırı belirli bir alanda yaşayan sosyal varlığın oluşturmuş olduğu, bununla beraber üyelerinin de ortak yaşam anlayışını bölüştükleri en büyük insan grubu olarak yer almaktadır.

Toplumların oluşumuyla birlikte insanlar arasında paylaşımlar yaşanması sonucu etkileme ve etkilenme süreçleri başlamıştır. Bu süreç; insanların toplum olma özelliklerini ortaya koyarken, kültür ve yaşayış biçimlerini de ortaya çıkarmıştır. İnsanoğlunun kültürü ve yönetim biçimleri gene insanoğlunun bir arada yaşamasının ürünüdür. Toplum içinde meydana gelmiş duyulan ve görülen başlangıç ve bitiş noktaları belli olan her şey toplumsal bir olay olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplumsal olgu ise başlangıç ve bitiş

süresi ile yeri kesin olarak belirlene süreç içinde ortaya çıkan bir gelişmedir.

Yeni bir yüzyılı yaşamaya başlayan günümüz dünyasında spor kavramı, diğer birçok alanda olduğu gibi hızlı bir değişime uğramış ve kendisi ile birlikte kendisine bağımlı birçok alanı da değişime uğratmıştır. Sporun tarihsel süreç içerisinde toplumla çok güçlü ve gizli bir yakınlığının olduğu bilinen bir gerçektir.

### **2.11.Sporun Toplumdaki Yeri**

İnsan topluluklarını millet yapan kültür un-surlarından biri de spordur. Spor kişisel olduğu kadar sosyal bir olaydır. Toplumların devamında, kültürlerinin korunması, kendilerini geliştirebilmeleri için başka yöntem, metot ve araçlar olduğu kadar spor ve sportif faaliyetler de etkili olmuştur. Toplumsal dayanışmanın sağlanmasında spor gibi bireyleri yakınlaştıracı, birbirine kaynaştıran merkezlerin önemli rolleri vardır. Bilgi, davranış ve kabiliyetlerin geliştirilmesi ve kazandırılması için sürekli faaliyetler dizisi olan eğitim, sporu ve sportif faaliyetleri de içermektedir. Bir sosyal olay olarak spor, eğitim kapsamı içinde irdelenmelidir. Eğitim ve öğretim alt yapısını tamamlamış modern toplumların spordaki gelişmişliği, cinsiyet, eğitim ve spor ortamı ile direkt bağlantılıdır. Spor kültürünün gün geçtikçe yakından takip edildiği sportif faaliyetlere pasif veya aktif katılımın arttığı bilinmektedir. Toplumumuzda bayanların ekonomik özgürlük, iş ortamı ve sosyalleşmesi bakımından yetersiz kaldığı bilinmektedir. Ancak gelişmiş ülkelerde bayanların spora katılımının arttığı bilinmektedir.

Sporun yaygın hale gelmesindeki olumsuz durumların en başında, hizmetin eksikliğinden kaynaklandığı, sporun geldiği en önemli noktanın yeteri kadar olmaması, spor etkinlik ve organizasyonların da eksik olması için etkili sebeplerden biridir. Spor faaliyetlerin,

çok yoğun, yaygın ve gelişmiş olduğu toplum güçlü ve mutlu olmaya aday toplum olarak yer almaktadır.

Gelişmemiş olan toplumlardan gelişmiş olan yerlere kadar spor faaliyeti yapma durumu vardır. Spor içerisinde bulunduğu hem sosyal hem de kültürel koşullardan doğrudan etkilenmektedir. Spor toplumu doğrudan etkileyip ilerlemesine yeteri kadar yardımcı olduğu gibi toplum da spor olgusunun gelişimine katkıda bulunabilmektedir.

Spor insan emeğini, kendine yönelik güven, grup çalışmaları, karşılıklı dayanışma süreci değerinin tam olarak yerleştirilmesi hem beden hem de ruh sağlığını sağlayıcı ve geliştirici bir dizi amaç öngörmesi ile kitle aracılığıyla kolayca önemsenen toplumun bedensel gelişimlerini sağlaması kadar, sosyal ve psikolojik sorunlara kapılmasını önlemede gerekli bir araç olarak yer almaktadır.

Sporun beden, zihin ve ruhsal bir olgu olduğu meydana gelmektedir. Hareketin belirli şartlar ve mücadele kapsamında yapılması zorunludur. Bu bağlamda spor, insanların mücadele etmesi, yarışması ve eğlenceli vakit geçirmeleri, sağlıklı yaşamaya ulaşabilmek adına belirli şartlar kapsamında bilinçli davranışların bütününe kapsamaktadır.

Sporun doğru bir şekilde anlaşılması adına toplumsal şartlar içerisinde incelenmesi gerekmekte olup, spor toplum bilimi, sporu yalnız bir yarışma süreci ve fiziksel üstünlük olarak değil de devamlı bir sosyal olgu olarak yakınlara sporun sosyal yapısını açıklamaya çalışmaktadır.

Denge, güç, sağlık, verimli bir hayat yaşamada birey ve toplum olarak böyle bir büyük insan gücüne sahip olmalarında etkili bir etkinliğin spor olduğu göz ardı edilmemelidir. Spor yalnız yarışma veya rekor kırma olayı değildir. Spor katılma, yapabilme ve

yaşama sürecidir. Spor bütünü ile hareket ve sürekli olarak mücadeleye dayanan ve bunun içerisinde gereken bir kısım alışılmış olan idman ve yarışmalar olarak yer almaktadır. Yine spor, toplum bilimcilerine göre, ancak düzenlenmiş ortamlarda, yarışma ortamında yapılan etkinlik spor olarak tanımlanabilir. Etkinliğin kuralları bellidir ve onaylanmıştır. Kuralları ilgili kurum belirler ve düzenler.

Toplum kişinin sorunlarını çözmeye ve mecbur hale gelmişlerdir. Nitekim kişinin rahatsızlıkları, sorunlar topluma tamamen yansiyacaktır. Toplumun en önemli unsurlarından biri de insan faktörüdür. İnsanlar, mutlu ve sağlıklı oldukları zamanda toplumda mutlu, sağlıklı toplumlar meydana gelecektir.

Günümüz kapsamında spor ve insan yaşamları birbirlerinden ayrılmaz bir bütün haline gelmiş olup, bu sebeple hangi yaşlarda olurlarsa olsunlar bilimsel esaslara dayalı bilinçli yapılan sporlar insanın bütün yaşamı süresince sağlıklı, başarılı mutlu olmalarında ve moral gücü yüksek tutulmalarında önemli bir rol oynamaktadırlar.

Toplum içinde sosyalleşme sürecinde bir araç olarak yer alan spor, insan ve toplum bağının geliştirilmesinde etkin bir rol olarak yer almaktadır. İnsan, sosyalleşmesine katkıda bulunan spor, içerisinde bulunduğu hem sosyal hem de kültürel koşullardan doğrudan etkilenmektedir.

Spor ile sosyalleşmek kişiler arasında koşulsuz bir yakınlığın meydana gelmesiyle insancıl bir etkileşimi gerçekleştirebilir. İnsanın dışında insanlar aracılığıyla meydana getirilen sosyal çevre ile sporun gelişimi arasında kopmaz bir ilişki vardır. Nitekim hem spor toplumu derinden etkilemiş ve genişlemesine yardımcı olmuş, hem de toplum sporun gelişimine katkıda bulunmuştur. Toplum ile spor birbirlerinden ayrılmayan bir bütünün parçası durumundadır.

Çünkü ortada bir etkileme var ise bu etkileyen ve etkilenen unsurların niteliklerine bağlı olarak gelişim gösterecektir. Kişinin spora yönelik olan ilgisi ve bağı toplum içerisinde yaşama şartlarına uyumu zorunlu duruma getirmiştir. Spor bedensel ve ruhsal gelişimlerde de önemli bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporun sosyal ve ekonomik ilerlemenin ana faktörü olan insan gücünün sağlıklı bir biçimde geliştirilip güçlendirilmesi için etkili bir amaç olarak kullanması gerekmektedir. Toplum kendiliğinden oluşmuş, ancak zorla kabullenilmesi mümkün olmayan ana spor olgusu aracılığıyla uyumun basitleştiği bir kısım kurallar kendiliğinden meydana getirmiştir. İnsanın toplumla olan bağınyı iyileştirmede ve insana toplum kurallarına uyumunda önemli bir rol oynayan spor, insan ve toplum bağınyı geliştirdiği gibi toplumun büyümesinde önemli bir araç olarak da incelenmektedir. Spor anlayış ve sorumluluk taşıyabilme ve iş birlikleri için de düzen sağlama yeteneğinde geliştirmektedir. Sabırlı ve dinamik olmayı sağlması, sosyal gruplara ve topluma yakınlığını değerlendirme kuvvetini insana kazandırmak ile beraber insan ile toplum bağınyı daha ahlaki yönde ilerletmektedir.

Bireylerin gelişen çağın ihtiyaçlarına uyum sağlarken ve bu gelişmeleri doğrudan izlerken, farklı baskı ve streslere maruz kalmayla, toplumda insana ayrı bir yük yüklenmiştir. Kişilerin makineleşmenin ve teknolojinin etkisiyle günümüz dünyasında bu baskılar ve stresler ile çözüm bulma araçlarından birinin de spor olduğu anlaşılmaktadır.

Kişinin gündelik hayatındaki meseleler ve bilhassa da kent yaşamının getirmiş olduğu stres, gelişen teknoloji ve onun arkasında kalmanın meydana getirdiği geleceğe yönelik endişelerden kurtuluşun en basit olarak yaşandığı yer spordur. Spor olayların her çeşidi birey toplumla en azından diğer insan ve gruplar ile yakınlaştırmaktadır. İnsan ve toplum bağınyı

düzenlemelerde önemli bir rolü olan sporun toplumun günümüzde dünya toplumu olma yolunda atmış olduğu adımlarda birbirleri ile sanayi, ticaret ve kültür alanlarında ilişkilerini düzenlemelerde önemli rol üstlendiği ve bunun günümüz dünyasında sürekli olarak önem kazandığı bir gerçektir. Yalnız bulunduğumuz toplumun değerlerine yönelik değil, milletler arası meydana gelen değerlere de denge sağlamaktayız. Ayrıca spor, din, dil ve ırk ayrımcılığı gözetmeksizin diğer toplumların arzulu, istekli ve bilinçli bir çabaya yönelen ve yarışma çıkaran bir etkinliğin nedenini yine spor olarak düşünmek gerekmektedir.

Bütün toplumların temelinde manevi yönden etkileme yaptığı kadar ticaretler, endüstri ve turizm yönünden de önemli yer tutan spor toplumun bütün kesiminde olumlu gelişmelere sebep olacaktır. Bilhassa kendine has ülkelerin kültürlerini diğer toplumlara ya da ülkelere doğrudan tanıtımalarının doğal ve pratik yollarından biri olarak yer almaktadır.

Spor nedeniyle ülkeler kendi örf ve adetleri gibi kendilerini aktif bir şekilde ayakta tutan değerlerinin tanıtımını yapabilecektir. Ülkelerin tarihi yönden güzellikleri ve turistik alanların tanıtımları ve başka toplumlara doğrudan yansması bunun neticesinde turizmle beraber sanayide ve ticarete küçümsenmeyecek büyük gelişmelere neden olabilecektir.

## **2.12. Sporun Toplum Üzerine Etkileri**

Kişisel yönden sağlık ile sosyal sağlık kavramları birbirleriyle doğru orantılıdır. Kızgınlık ve öfkenin azalması ile vücudun zihinsel gerilimi en az seviyeye geriler. Sağlıklı bir kişi motive, iş gücü ve gelişmeyi mümkün kılabilir.

Bireysel yönden sağlık ve sosyal sağlık birbirlerine doğrudan paraleldir. Asabiyet ve kızgınlığın en az seviyeye düşmesiyle

beraber vücudun zihinsel gerilimi olarak rahatlar. Sağlıklı bir kişi motivasyon, iş gücü ve gelişmeyi oldukça mümkün kılmaktadır. Eğitilmiş kişilere imkanlar verilerek stresten tamamen kurtulma, sosyal yönden çöküntü ve moral bozuklukları ile mücadele edemeyenlerin denge sağlaması yönünden spor ve fiziksel faaliyetler geliştirilebilmektedir.

Nitekim istenilen bu amaca ulaşıldığı ve moralin en üst seviyeye ulaştığı bir toplumu gördüğümüzde toplumsal yönden huzurun, aidiyet hissinin ve bireysel cesaretin sağlandığı görülebilmektedir (Karasüleymanoğlu, 1995).

Spor toplumsal yönden öz güveni, bir arada beraber olmayı ve kardeşlik hissini güçlü hale getirmekte, sportif etkinliklerdeki kurallarla disiplin hissini ilerleterek toplumsal olarak insanların birlikte hayatlarına devam etmelerine olanak sağlamaktadır. Toplumsal yönden sporun sağlamış olduğu yararlar aşağıda sunulmuştur. Bunlar (Türk, 2016);

- Kişilerin kendilerini denetim altına almalarına, her türlü şartlara uymasına imkân sağlar ve yakın çevresine saygı sunmayı öğretir.
- Yapılacak olan herhangi bir faaliyetlere daha sağlıklı bir şekilde başlamaya yardımcı olmaktadır.
- Topluma yönelik anlayış, nezaket, hoşgörü olma ve arkadaşlık gibi birden çok güzel nitelikler kazandırır.
- Kişilerin daha planlı bir şekilde olmalarına imkân sağlamaktadır.
- Topluma yönelik daha sağlıklı bir yaşama istekli imkân sunar.

Sporunda önde gelen ülkelerin çoğu modern ve ileri düzeydedir. Spor, gelişmişlik düzeyini ölçmek için en önemli standartlardan biri olmasına rağmen, toplumsal kültür birliğini öne çıkararak

toplumsal ilişkileri ideal düzeye ulaştırır. Gelişmişlik düzeyi düşük bir toplumda sporun yeri ve önemi henüz tam olarak anlaşılmamıştır. Spor, toplumun genel yapısını, düşünce tarzını ve davranışını aktif olarak biçimlendirir (Karasüleymanoğlu, 1995).

Toplumun hemen hemen hepsi, kişilerin egzersiz yapma alışkanlıkları kazanmaları, yetenek ve becerilerini ilerletmeleri ve sağlıklı olmaları gerektiğini bilirler. Aslında spor bir etkileşim ve sosyalleşme aracı olduğu gibi bireysel ve toplumsal bağların gelişmelerinde de oldukça tesirlidir. Spora olan bireysel istek ve ilişki, sosyal hayatın şartlarına uymayı zorunlu hale kılmaktadır. Spor hem fiziksel hem de sosyal gelişim için oldukça önemli bir olgudur. Spor kişileri hoşgörülü ve aktif hale getirir bununla beraber kişilerin sosyal grup ve toplumla kaynaşmalarını sağlar.

Spor, bireyin gündelik hayatıyla yakından ilişkilidir ve insanların bedensel ve ruhsal yönden başarılarında, mutluluklarında ve motivasyonlarında oldukça önemli bir rol oynar. Aynı şekilde spordan kaynaklı kişiler aynı amaçlara doğru bir şekilde ilerlemeye ve hep beraber hareket etme hissini yaşamaya başlarlar. Spor aynı şekilde fiziksel ve sosyal gelişim için de oldukça yararlıdır. Toplumdaki kişiler, kalkınma çağının şartlarına uyum sağlamaya adapte olurlarken ve bu olayları izlerken, farklı baskılara da boyun eğbilmektedir. Bireylerin makineleşme ve doğrudan etkilendiği günümüz dünyasında insanlar bu sorunlarla baş etmenin en önemli yollarından biri de spor aktiviteleri olduğu gözlenmiştir.

### **2.13. Sporun Eğitimle İlişkisi**

Geçmişten günümüze kadar ki süreçte spor ve fiziksel faaliyetlerin eğitim üzerindeki en önemli etkisine yönelik faaliyetler yer almaktadır. Bu faaliyetler değerlendirildiğinde öğrencilerin sağlıklarının düzeltilmesi ve geleceklerine yönelik hazırlanmalarının devamında beden eğitimi kanalıyla daha aktif bir

akademik performansın ilerletildiği görülmektedir. Eğitimsel neticelere ulaşabilmek adına spor ve fiziksel faaliyetlerin oldukça etkili bir biçimde tasarlanması ve etkin bir biçimde uygulanması önem arz etmektedir. Aksi durumda yapılan planlar sıralı değil ise eğitim meseleleri ile yüzletilebilmektedir.

Genel itibariyle müfredat kapsamında spor ve fiziksel faaliyetlere yeteri kadar zaman ayırmanın öğrencilerin performanslarının olumsuz yönde etkileyeceğine yönelik yaygın bir düşünce vardır. Bu düşünceden kaynaklı spor yapanlar veya spora yeteri kadar vakit ayıranların esas derslerden uzak kalacağı yönünde ortak fikir vardır. Ancak gerek spor alanlarında gerekse de eğitim alanlarında yapılan faaliyetler, sınıf içerisinde ve dışında spor ve fiziksel faaliyetlere katılımların öğrencilerin akademik süreçlerini ve verimliliklerini olumlu olarak etkilediğini de ayrıca göstermektedir (Yaman, 2013).

Eğitim yönünden değerlendirildiğinde öğrencilerin spora ve fiziksel faaliyetlere günlük olarak katılmaları, sınıflara olan ilginin yüksek olması ile doğrudan orantılıdır. Yüksek seviyede dikkat edilmesi, öğrencilerin uyum sağlama, benimseme ve konu yöntemlerini hatırlama yeteneklerini tam olarak geliştirerek performans üzerinde olumlu etkilere sahiptirler (Yaman, 2013).

Spor ve fiziksel faaliyetlere katılımlar, öğrencilere birbirleri ile bağ kurmak için yeni imkanlar sağlamaktadır bununla beraber güçlü bir arkadaşlıkları da teşvik eder ve sınıfı da olumlu bir öğrenme alanı oluşturmaya yardımcı olur. Araştırmalar sonucunda ders dışındaki faaliyetlere ve ders dışı spor faaliyetlerine doğrudan katılan öğrencilerin bununla beraber okula daha istekli oldukları ve okul yaşamına katılma isteklerini de yükselttiğini göstermektedir. Okul içerisinde spor ve fiziksel faaliyetler, öğrencilerin yalnız sınıflarda değil, aynı zamanda ev içerisinde, toplum içerisinde başarılı olmak adına yetenek, bilgi ve ağırları büyütmelemlerini sağlayabilmektedir.

Beceri geliştirmeler ve artan güven nedeniyle öğrencilerin yüksek öğrenimlere devam etme isteği ve yeteneğine sahip olma ihtimali oldukça yüksektir (Yalçın H. , 1995).

#### **2.14. Yaşam Becerilerinin Spor Üzerindeki Etkisi**

İçinde bulunan zamanın aktif bir yapısı, yaşam koşullarının devamlı olarak dönüşmesini bununla beraberinde getirmiş olduğu yaşam becerisine sahip olmayı içinde yaşanan durumların dönemin aktif yapısı, yaşam şartlarının devamlı olarak değişmesini beraberinde getirdiği yaşam becerisine sahip olmayı bir zorunluluk durumuna getirmektedir. Bu becerilerin kazanılması adına spor ilk olarak araçlardan birisi olarak kabul edilmektedir (Düz, 2018). Spor yapan kişi, diğerlerinin haklarına saygı ve sevgi göstermeyi öğrenmektedir.

Sosyal yeterlilik becerileri, spor aracılığıyla gelişim gösteren bir başka alandır. Spor sayesinde karşılaşılan sorunlarla mücadele edilmesinde daha güçlü olur. İş birliği ve ekip çalışması gibi yaşam becerileri spor aracılığıyla gelişim göstermektedir (Canlı, 2016).

Sürekli olarak popüler bir etkinlik alanı olan sporun yaşam becerilerine olan etkileri aşağıda maddeler halinde sıralanmıştır. Bunlar (Düz, 2018);

- Spor, yaşam becerisinin gelişimlerinde ideal bir alan oluşturmaktadır.
- Spor, yaşam becerisinin okul dışı faaliyetlerle gelişmesinin kanallarından bir tanesidir.
- Sporla beraber kişiler his ve sosyal aracılığıyla gelişim gösterebilmektedir.
- Spor nedeniyle gençlerin hem zihinsel hem de fiziksel gelişimleri olumlu olarak seyretmektedir.

- Spor hayata yönelik olumlu bir bakış açısı geliştirmesine imkân sağlamaktadır.
- Spor kişilerin yaşam becerilerine katkı verirken olumlu bir ortam meydana getirmektedir.
- Spor, gençleri olumsuz alışkanlıklardan tamamen uzak tutarak sağlıklı bir biçimde gelişime katkı sağlayabilmektedir.

Yukarıda belirtildiği üzere spor, insan hayatının değişik alanlarında varlığını tam olarak hissettirmek nedeniyle yaşam becerisinin gelişmesine yarar sağlamaktadır. Kişilerin hayatların zorluklarına yönelik duyarlılık sahibi olması ve zorluklara yönelik mücadele etme adına gelişme göstermesi gerekmektedir (Küçük, 2014). Sporun toplum hayatındaki öz varlığı, sosyal yönden gelişmeye katkıda bulunarak yaşam becerisinin olumlu olarak gelişmesini sağlayacak bir özelliktir.



### III. Bölüm

#### YÖNTEM

Araştırmanın bu kısmında Ankara ilinde görev yapan Astsubay ve Subaylar üzerinde yaşam becerilerine ilişkin yapılan çalışmalardan bahsedilmektedir. Araştırmamıza konu olan değişkenlerin arasındaki ilişkinin literatürü incelendiğinde çalışma ve araştırmaların var olduğu gözlemlenmiştir. Bu bölümde yapılan literatür taraması kapsamında pek çok araştırma ve çalışma incelenmiş olup, incelenen araştırma ve çalışmalar tarihsel sıralamaya uygun bir şekilde literatürdeki örneklerden bahsedilmiştir.

Bir diğer bölüm içeriği olarak araştırmanın evreni ve örnekleme, verilerinin toplanması, anket formu ile ilgili ölçekler, ölçeklerin alındığı çalışmaların bilgileri her ölçek için ayrı bir başlık altında toplanmıştır. Son olarak araştırma kapsamında kurulan hipotezlerden ve araştırma modelinden bahsedilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini, Ankara ilinde görev yapan astsubay ve subaylar oluşturmaktadır. Örneklemini ise; rast gele seçilmiş olan personel olmak üzere 253'ü erkek, 6'sı kadın olmak üzere toplam 318 kişiden oluşturmaktadır.

### 3.2. Verilerin Toplanması

Araştırmacı, ölçekleri Google form ve e-posta uygulaması aracılığı ile gönderilerek veriler toplanmıştır. Kullanılan anket soruları iki bölümden meydana gelmektedir. İlk bölümde katılımcıların demografik durumlarına ilişkin bilgilerini toplamak amacı ile cinsiyet, yaş, rütbe, eğitim durumu, çalışma süresi, düzenli spor yapma ve spor yapma sıklığı gibi araştırmacı tarafından hazırlanan sorular sorulmuştur. İkinci bölüm de ise Açık ve Düz (2018) tarafından geliştirilen “Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi”, 31 maddeden 7 alt boyuttan ve 5’li Likert biçiminde oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarının zaman yönetimi Cronbach Alpha Değeri  $\alpha = 0,92$ , iletişim Cronbach Alpha Değeri  $\alpha = 0,92$ , liderlik Cronbach Alpha Değeri  $\alpha = 0,92$ , takım çalışması Cronbach Alpha Değeri  $\alpha = 0,92$ , sosyal beceriler Cronbach Alpha Değeri  $\alpha = 0,92$ , duygusal beceriler Cronbach Alpha Değeri  $\alpha = 0,92$ , amaç belirleme Cronbach Alpha Değeri  $\alpha = 0,92$  olarak bulunmuş olup ölçeğin genel toplamı için elde edilen Cronbach Alpha Değeri  $\alpha = 0,93$ ’tür. Çalışmamızda elde edilen Cronbach Alpha Değeri  $\alpha = 0,88$  olarak bulunmuştur.

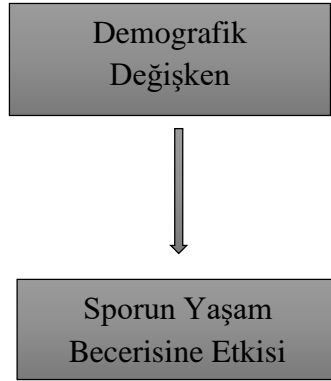
### 3.3. Verilerin Analiz

Google formlar kanalıyla veriler Excel kapsamında tek tek kodlanmış olmakla beraber SPSS 25 paket programına girilerek yapılarak analiz işlemleri gerçekleştirilmiştir. Betimsel istatistiklerin analizi için yüzde (%) ve frekans (n) değerlerinden, minimum- maksimum puanlardan, ortalama ve standart sapma değerlerinden yararlanılmıştır. Veri setinin normallik analizi için çarpıklık- basıklık değerlerine bakılmış, değerlerin +1 ile -1 arası olduğu ve bu değerlerin Büyüköztürk (2010)’a göre normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Verilerin normal dağılmasının ardından ikili karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t testi

analizinden, ikiden fazla karşılaştırmalar için ise ANOVA analizinden yararlanılmıştır. Verilerin anlamlı fark gösterip göstermediğinin belirlenmesi için ise  $p < 0,05$  değeri baz alınmıştır.

### 3.4. Araştırmanın Modeli

Araştırma modelinde ilk olarak değişkenler tespit edilmiştir. Model içerisinde toplam 7 değişken vardır, bu değişkenler sporun yaşam becerisine olan etkisinin bağımsız değişkeni olarak belirlenmiştir.



*Şekil 2 Bağımsız Değişken (Açak ve Düz, 2018).*

### 3.5. Araştırmanın Etik Boyutu

Helsinki Deklarasyonu Prensipleri 'ne uygun davranılarak; verileri toplamadan önce araştırma için Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan onay (Karar Tarihi: 07.06.2024 Karar No: 2024/2-10) (Ek-2) alındı.

### 3.6. Hipotezler

Araştırma kapsamında oluşturulan model, araştırmanın ana temel problemini temsil etmekte olup, bu araştırmanın asıl problemi, Ankara ilinde görev yapan astsubay ve subayların sporun yaşam becerisine olan etkisinin çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmesi biçiminde belirtilebilir. Araştırma modeli kapsamında değerlendirilen değişkenler arasındaki süreci değerlendirmek adına geliştirilen hipotezler aşağıda sunulmuştur:

- H1: Cinsiyet değişkenine göre sporun katılımcıların yaşam becerileri üzerindeki etki düzeyi arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- H2: Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre sporun yaşam becerileri üzerindeki etki düzeyi arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- H3: Sporun katılımcıların yaşam becerileri üzerindeki etki düzeyi arasında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- H4: Rütbe değişkenine göre sporun katılımcıların yaşam becerileri üzerindeki etki düzeyi arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- H5: Spor yapma sıklığına göre sporun katılımcıların yaşam becerileri üzerindeki etkisi arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- H6: Spor yapma durumuna göre sporun katılımcıların yaşam becerileri üzerindeki etkisi arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- H7: Çalışma süresi değişkenine göre sporun katılımcıların yaşam becerileri üzerindeki etkileri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

## IV. Bölüm

### Bulgular

#### 4.1. Araştırmaya İlişkin Bulgular

Tablo 2: Araştırmaya Katılanlara Ait Tanımlayıcı Bilgiler

Demografik	Yüzde	Frekans
<b>Yaş</b>		
18-30	110	34,6
31-40	172	54,1
41-50	32	10,1
51 ve üzeri	4	1,3
<b>Eğitim Durumu</b>		
Önlisans	53	16,7
Lisans	202	63,5
Yüksek Lisans	60	18,9

Doktora	3	,9
<b>Rütbe</b>		
Subay	53	16,7

<b>Demografik</b>	<b>Yüzde</b>	<b>Frekans</b>
Astsubay	265	83,3
<b>Çalışma Süresi</b>		
1 yıldan az	17	5,3
1-3 yıl arası	31	9,7
4-6 yıl arası	104	32,7
7-9 yıl arası	54	17,0
10 yıl ve üzeri	111	34,9
<b>Düzenli Spor Yapıyor Musunuz?</b>		
Evet	151	47,5
Hayır	167	52,5
<b>Haftalık Spor Yapma Sayısı</b>		
1-2 gün	190	59,7
3-4 gün	120	37,7

5-6 gün	8	2,5
<b>Cinsiyetiniz</b>		
Kadın	65	20,4
Erkek	253	79,6

Tablo 2'ye bakıldığında katılımcıların %34,6'sının 18-30 yaş aralığında, % 54,1'inin 31-40 yaş aralığında ve %1,3'ünün ise 51 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir. Eğitim durumuna göre katılımcıların %16,7'sinin ön lisans düzeyinde, %63,5'inin lisans düzeyinde, %18,9'unun yüksek lisans düzeyinde ve %0,9'unun ise doktora düzeyinde eğitime sahip olduğu görülmektedir. Rütbelere göre katılımcılar %16,7 düzeyinde subaylardan, %83,3 düzeyinde ise astsubay / subaylardan oluşmaktadır. Katılımcıların çalışma sürelerine bakıldığında %5,3'ünün 1 yıldan az, %9,7'sinin 1-3 yıl arası, %32,7'sinin 4-6 yıl arası, %17'sinin 7-9 yıl arası ve %34,9'unun ise 10 yıl ve üzeri olduğu görülmektedir. Katılımcıların %47,5'i düzenli spor yapıyor iken %52,5'i düzenli spor yapmadığını beyan etmiştir. Haftalık spor yapma sayılarına bakıldığında katılımcıların %59,7'si 1-2 gün, %37,7'si 3-4 gün ve %2,5'i 5-6 gün spor yaptığını beyan etmiştir. Katılımcıların cinsiyetine bakıldığında ise %20,4'ü kadınlardan, %79,6'sı erkeklerden oluşmaktadır.

*Tablo 3: Araştırmaya Katılanlara Ait Normallik Dağılım Bilgileri*

<b>Ölçek</b>	<b>Skewness</b>	<b>Kurtosis</b>
SYBEÖ	-,631	,209
Zaman Yönetimi	-,506	-,052

İletişim Becerileri	-,454	-,147
Liderlik	-,577	,124
Takım Çalışması	-,792	,436

Tablo 3'te görüldüğü üzere Sporun Yaşam Becerisine Etkisi Ölçeği toplam puan ortalamaları ve alt boyut puan ortalamaları normallik dağılımları çarpıklık- basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında değer aldığı ve normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Açak ve Düz, 2018)

*Tablo 4: Araştırmaya Katılanlara Ait Güvenirlik Analiz Bilgileri*

Ölçek	Güvenirlik Katsayısı
SYBEÖ	,981

Tablo 4'te ise Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği güvenirlik katsayı değeri ,981 bulunmuştur. Bu değer ölçeğin yüksek derecede güvenilir sonuçlar verdiğini göstermektedir (Açak ve Düz, 2018)

*Tablo 5: Araştırmaya Katılanlara Ait Standart Sapma Değerlerine İlişkin Bilgiler*

Ölçek	Min.	Max.	Ortalama	Standart Sapma
SYBEÖ	1,00	5,00	3,40	,944
Zaman Yönetimi	1,00	5,00	3,25	,984
İletişim Becerileri	1,00	5,00	3,27	1,028
Liderlik	1,00	5,00	3,40	1,002

Takım Çalışması	1,00	5,00	3,59	,974
-----------------	------	------	------	------

Tablo 5'e bakıldığında Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi ölçeğinin minimum ve maksimum puanları görülmekte, ölçekten alınan puan ortalamalarının ise 3,40 düzeyinde, zaman yönetimi alt boyutundan alınan puan ortalamaları 3,25, iletişim becerileri alt boyutundan alınan puan ortalamaları 3,27, liderlik becerisi alt boyutundan alınan puan ortalamaları 3,40 ve takım çalışması alt boyutundan alınan puan ortalamalarının ise 3,59 seviyesinde yüksek derecede olduğu görülmektedir.

Tablo 6: Araştırmaya Katılanlara Ait Anova Analiz Bilgileri

Ölçek	Yaş	N	Ort.	Sd	F	P
SYBEÖ	18-30	110	3,4601	0,9193	0,921	0,431
	31-40	172	3,3716	0,9707		
	41-50	32	3,3531	0,9144		
	51 ve üzeri	4	4,0875	0,6536		
Zaman Yönetimi	18-30	110	3,2727	0,95516	0,624	0,6
	31-40	172	3,2587	0,98486		
	41-50	32	3,125	1,1288		
	51 ve üzeri	4	3,8125	0,42696		
İletişim Becerileri	18-30	110	3,3568	0,99509	1,193	0,313
	31-40	172	3,2229	1,05185		
	41-50	32	3,2188	1,02931		
	51 ve üzeri	4	4,0625	0,74652		
Liderlik Becerisi	18-30	110	3,4661	0,94831	0,873	0,455
	31-40	172	3,3669	1,04805		
	41-50	32	3,3625	0,96311		
	51 ve üzeri	4	4,1	0,73937		
Takım Çalışması	18-30	110	3,6338	1,00505	0,755	0,52
	31-40	172	3,559	0,9832		
	41-50	32	3,5536	0,84066		
	51 ve üzeri	4	4,25	0,73193		

Tablo 6'ya bakıldığında Sporun Yaşam Becerilerine Etkisinin toplam puan ortalamaları ve alt boyutlar puan ortalamalarında yaş

değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı fark tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ).

*Tablo 7: Araştırmaya Katılanlara Ait Eğitim Durumuna İlişkin Anova Bilgileri*

Ölçek	Eğitim Durumu	N	Ort.	Sd	F	P	Farklılık
SYBEÖ	Ön lisans	53	3,2047	1,08434	2,325	,075	
	Lisans	202	3,4186	,89360			
	Yüksek Lisans	60	3,5058	,95172			
	Doktora	3	4,4667	,92376			
Zaman Yönetimi	Ön lisans (1)	53	3,0330	1,12022	3,333	,020	4>1,2,3
	Lisans (2)	202	3,2488	,94583			
	Yüksek Lisans (3)	60	3,4167	,93504			
	Doktora (4)	3	4,5833	,72169			
İletişim Becerileri	Ön lisans	53	3,1368	1,10676	1,782	,151	
	Lisans	202	3,2603	,99498			
	Yüksek Lisans	60	3,4167	1,04523			
	Doktora	3	4,3333	1,15470			
Liderlik	Ön lisans	53	3,1849	1,09112	2,186	,090	
	Lisans	201	3,4288	,95506			
	Yüksek Lisans	59	3,4941	1,05308			
	Doktora	3	4,4667	,92376			
Takım Çalışması	Önlisans	53	3,3558	1,14787	2,065	,105	
	Lisans	202	3,6195	,92270			

Ölçek	Eğitim Durumu	N	Ort.	Sd	F	P	Farklılık
	Yüksek Lisans	59	3,6711	,95594			
	Doktora	3	4,4762	,90726			

Tablo 7’de görüldüğü üzere Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi toplam puan ortalamalarında, iletişim becerileri, liderlik becerileri ve takım çalışması alt boyutlarında eğitim durumu değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı fark tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). Zaman Yönetimi alt boyutunda ise istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla yapılan LSD analizi sonucuna göre doktora yapan katılımcıların diğer katılımcılara oranla daha yüksek takım becerisine sahip olduğu anlaşılmıştır.

*Tablo 8: Araştırmaya Katılanlara Ait Rütbe değişkenine göre T Testi Bilgileri*

Ölçek	Rütbe	N	Ort.	Sd	t	P
SYBEÖ	Subay	53	3,7830	,82799	3,200	<b>,002</b>
	Astsubay	265	3,3346	,95029		
Zaman Yönetimi	Subay	53	3,6792	,87346	3,480	,001
	Astsubay	265	3,1726	,98505		
İletişim Becerileri	Subay	53	3,6226	,94897	2,687	,008
	Astsubay	265	3,2107	1,03187		
Liderlik	Subay	53	3,8302	,87301	3,399	,001
	Astsubay	263	3,3252	1,00762		
Takım Çalışması	Subay	53	3,9003	,91241	2,536	,012
	Astsubay	264	3,5315	,97657		

Tablo 8'e bakıldığında Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi toplam puanlarında ve alt boyutlar puan ortalamalarında rütbe değişkenine göre t testi analiz sonuçlarına göre istatistik olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla puan ortalamalarına bakıldığında alt boyutlar ve toplam puan ortalamalarında subaylar lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir.

*Tablo 9: Araştırmaya Katılanlara Ait Çalışma Süresi Anova Bilgiler*

Ölçek	Çalışma Süresi	N	Ort.	Sd	F	P
SYBEÖ	1 yıldan az	17	3,7235	,91534	1,310	,266
	1-3 yıl arası	31	3,4597	,69455		
	4-6 yıl arası	104	3,4253	1,02788		
	7-9 yıl arası	54	3,1835	,94579		
	10 yıl ve üzeri	111	3,4443	,92485		
Zaman Yönetimi	1 yıldan az	17	3,6324	1,00046	1,660	,159
	1-3 yıl arası	31	3,2984	,79167		
	4-6 yıl arası	104	3,2788	1,07052		
	7-9 yıl arası	54	2,9954	,88287		
	10 yıl ve üzeri	111	3,2995	,98328		
İletişim Becerileri	1 yıldan az	17	3,5147	1,11618	1,696	,151
	1-3 yıl arası	31	3,3065	,70329		

Ölçek	Çalışma Süresi	N	Ort.	Sd	F	P
	4-6 yıl arası	104	3,3037	1,09426		
	7-9 yıl arası	54	2,9630	1,07437		
	10 yıl ve üzeri	111	3,3581	,99122		
Liderlik	1 yıldan az	17	3,9059	,90033	1,827	,123
	1-3 yıl arası	31	3,3677	,70066		
	4-6 yıl arası	102	3,4299	1,08231		
	7-9 yıl arası	54	3,1806	1,03488		
	10 yıl ve üzeri	111	3,4480	,98079		
Takım Çalışması	1 yıldan az	17	3,7647	1,05335	,684	,603
	1-3 yıl arası	31	3,7051	,80215		
	4-6 yıl arası	103	3,6186	1,04527		
	7-9 yıl arası	54	3,4180	1,01731		
	10 yıl ve üzeri	111	3,6000	,92465		

Tablo 9'a bakıldığında Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi toplam puan ortalamalarında ve alt boyutlar puan ortalamalarında çalışma süresi değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı fark tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ).

*Tablo 10: Araştırmaya Katılanlara Ait Spor Yapma Değişkenine Yönelik T Testi Bilgiler*

Ölçek	Düzenli Spor Yapıyor Musunuz?	N	Ort.	Sd	t	P
SYBEÖ	Evet	151	3,8269	,77507	8,250	<b>,000</b>
	Hayır	167	3,0317	,92713		
Ölçek	Düzenli Spor Yapıyor Musunuz?	N	Ort.	Sd	t	P
Zaman Yönetimi	Evet	151	3,7351	,77526	9,273	<b>,000</b>
	Hayır	167	2,8249	,95474		
İletişim Becerileri	Evet	151	3,7003	,93587	7,524	<b>,000</b>
	Hayır	167	2,8987	,96031		
Liderlik	Evet	151	3,8013	,85151	7,144	<b>,000</b>
	Hayır	165	3,0517	,99946		
Takım Çalışması	Evet	151	3,9700	,81272	7,056	<b>,000</b>
	Hayır	166	3,2503	,98495		

Tablo 10'da görüldüğü üzere Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi toplam puan ortalamalarında ve alt boyutlar puan ortalamalarında düzenli spor yapma değişkenine göre t testi analizi sonuçlarına göre istatistiki olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla puan ortalamalarına bakıldığında ölçek toplam puanlarında ve alt boyutlar puan ortalamalarında düzenli spor yapanlar lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir.

Tablo 11: Haftalık spor yapılan gün değişkenine göre SYBEÖ puanlarına ilişkin ANOVA analiz sonuçları

Ölçek	Spor Yapılan Gün	N	Ort.	Sd	F	P	Anlamlılık
SYBEÖ	1- 2 gün (1)	190	3,1929	0,93518	18,785	0	2>1,3
	3-4 gün(2)	120	3,7953	0,81019			
	5-6 gün (3)	8	2,7594	1,15789			

Ölçek	Spor Yapılan Gün	N	Ort.	Sd	F	P	Anlamlılık
Zaman Yönetimi	1- 2 gün (1)	190	3,0211	0,98646	21,808	0	2>1,3
	3-4 gün(2)	120	3,6833	0,80423			
	5-6 gün (3)	8	2,4688	1,12946			
İletişim Becerileri	1- 2 gün (1)	190	3,0886	1,00724	11,042	0	2>3,4
	3-4 gün(2)	120	3,6125	0,97815			
	5-6 gün (3)	8	2,8125	1,05855			
Liderlik	1- 2 gün (1)	190	3,1849	0,99386	16,379	0	2>3,4
	3-4 gün(2)	120	3,8017	0,88547			
	5-6 gün (3)	8	2,8571	1,12969			
Takım Çalışması	1- 2 gün (1)	190	3,3721	0,96356	16,116	0	2>3,4
	3-4 gün(2)	120	3,9706	0,85307			
	5-6 gün (3)	8	3,1224	1,29738			

Tablo 11'e bakıldığında Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi toplam puan ortalamalarında ve alt boyutlar puan ortalamalarında haftalık spor yapılan gün sayısı değişkenine göre ANOVA analizi sonuçlarına göre istatistiki olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan LSD analizine göre 3-4 gün spor yapanların 1-2 gün ve 5-6 gün spor yapanlara göre toplam puanlarda ve alt boyutlar puan ortalamalarında daha yüksek yaşam becerisine sahip olduğu belirlenmiştir.

*Tablo 12: Cinsiyet değişkenine göre SYBEÖ puanlarına ilişkin t testi analiz sonuçları*

Ölçek	Cinsiyet	N	Ort.	Sd	t	P
SYBEÖ	Kadın	65	3,4092	1,01342	-,001	,999
	Erkek	253	3,4093	,92841		
Ölçek	Cinsiyet	N	Ort.	Sd	t	P
Zaman Yönetimi	Kadın	65	3,3538	,98315	,888	,375
	Erkek	253	3,2322	,98510		
İletişim Becerileri	Kadın	65	3,2731	1,09395	-,055	,956
	Erkek	253	3,2810	1,01345		
Ölçek	Cinsiyet	N	Ort.	Sd	t	P
Liderlik	Kadın	65	3,3623	1,08534	-,429	,668
	Erkek	251	3,4222	,98247		
Takım Çalışması	Kadın	65	3,5516	1,09465	-,384	,701
	Erkek	252	3,6038	,94317		

Tablo 12'ye bakıldığında Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi toplam puanlarında ve alt boyutlar puan ortalamalarında cinsiyet değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı fark tespit edilememiştir ( $p>0,05$ )

## V. Bölüm

### TARTIŞMA VE YORUM

#### 5.1.Tartışma ve Yorum

Farklı branşlarda görev alan personellerde sporun yaşam becerilerine yönelik etkisinin değerlendirildiği bu araştırma ile ilgili yer alan bazı literatür araştırması doğrultusunda tartışılmıştır.

Araştırma kapsamında SYBEÖ puanının ve alt boyutlara ait olan puan ortalamasının ( $1,18 \pm 19,10$ ) yüksek seviyede olduğu belirtilmiştir. Bu belirtilen netice spor yapan öğrencilerin spora yönelik olarak sağlıklı yaşam becerisini yorduduğu ifade edilebilir.

Hazırlamış olduğum çalışmamda Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi toplam puan ortalamaları ve alt boyutlar puan ortalamalarında yaş değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı fark tespit edilememiştir ( $p > 0,05$ ). Çalışmamla benzer olarak; Yılmaz (2021) hazırlamış olduğu çalışmasında sporcu öğrencilerde sporun yaşam becerisine olan faydasının yüksek olduğunu belirtmiştir. Araştırma kapsamında sporun yaşam becerisine olan etkisi yaş ve cinsiyet farklılıklarına göre değerlendirildiğinde ölçeğin “haberleşme”, “lider”, “zaman”, “takım”, “amaç”, “duygusal beceri” ve “sosyal beceri” alt boyutta sayısal olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0.05$ ). Yine bir diğer çalışma da Türk (2016) sporun genç bireylerin yaşam becerisi kazanma ve geliştirme üzerindeki etkisini incelemiş olduğu çalışmasında yaş grubuna göre yaşam becerisi kazanma sürecinin farklılık göstermediğini ifade etmiştir. Bu bağlamda sporun yaşam

becerilerine yönelik etkisinde yaş değişkeninin iletişim, zaman, takım, amaç ve yaşam becerisinde bir etkisinin olmadığı literatür de yapılan çalışmalar ve ulaşılmış olduğum sonuç neticesinde ifade edilebilir.

Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi toplam puanlarında ve alt boyutlar puan ortalamalarında çalışmam da cinsiyet değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı fark tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). Yurtseven (2019) tarafından hazırlanmış olduğu çalışmasında araştırma sonucumuz ile benzer biçimde cinsiyete göre spor alanında yaşam beceri seviyesinde anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir.

Kardağ (2021) Spor bilimlerinde eğitim gören öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmasında da sporun yaşam becerisine olan etkisi ve bütün alt boyutlarıyla cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Bozdağ (2021) yapmış olduğu çalışmasında da cinsiyete göre sporun yaşam becerisine olan etkisinin değerlendirildiği bir araştırma sonucunda daha önce yapılmış çalışmalardan farklı olarak erkeklerin puan ortalamasının bayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Çalışmam da Yurtseven (2019) ve Kardağ (2021) ile sporun yaşam becerisine etkisinde cinsiyet değişkeninin etkisinin olmadığı yönünde ortak sonuçlar elde etmişsem de Bozdağ (2021) çalışmasında farklı sonuç elde etmiştir.

Hazırlanmış olduğum çalışmam da Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi toplam puan ortalamalarında, iletişim becerileri, liderlik becerileri ve takım çalışması alt boyutlarında eğitim durumu değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı fark tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). Zaman yönetimi alt boyutunda ise istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. ( $p<0,05$ ). Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla yapılan LSD analizi sonucuna göre doktora yapan

katılımcıların diğer katılımcılara oranla daha yüksek zaman yönetimi becerisine sahip olduğu anlaşılmıştır. Ayyıldız (2021) Sporun gençlerin yaşam becerileri üzerindeki etkilerini incelemiş olduğu çalışmada da eğitim düzeyi değişkenine göre puan ortalamaları ve alt boyut puan ortalamalarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Eğitim durumu yüksek olan bireylerin sporla birlikte yaşam becerisi kazanma ve bu becerisi aktif kullanabilme becerilerinin daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşmıştır.

Astsubay ve subaylar da; haftalık yapılan gün sayısı değişkenine göre 3-4 gün spor yapanların 1-2 ve 5-6 gün spor yapanlara göre puan ortalamalarında yüksek yaşam becerisine sahip olduğu belirlenmiştir. Yurtseven (2019) yapmış olduğu çalışmada, “Haftalık Yapılan Spor Gün Sayısı” değişkenine göre SYBEÖ’nün tüm alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmadığı, spor için haftalık ayrılan güne ilişkin yapılan analiz neticesinde sporun yaşam becerisine olan etkisinin bütün alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yurtseven (2019) in yapmış olduğu çalışma ile farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bunun sebebi olarak incelediğimiz grubun farklı özellikler de olması etkili olmaktadır.

Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi toplam puan ortalamalarında ve alt boyutlar puan ortalamalarında düzenli spor yapma değişkenine göre t testi analizi sonuçlarına göre istatistiki olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla puan ortalamalarına bakıldığında ölçek toplam puanlarında ve alt boyutlar puan ortalamalarında düzenli spor yapanlar lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir. Altun (2021) Sürekli olarak spor yapan gençlerin yaşam becerilerini değerlendirdiği çalışmada spor yapan gençlerin yaşam becerilerinin bütün alt boyutlarındaki değişimin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve spor yapanların ölçek puan ortalamasının yüksek olduğunu saptamıştır. Okul

dışında sürekli olarak yapılan spora katılanların, spor yapmayanlardan daha iyi seviyede yaşam becerisine sahip olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir çalışmada olan Türk (2015) ün okul dışında sürekli olarak spor faaliyetlerine katılanların yaşam becerilerini ölçtüğü çalışmasında, düzenli olarak spor yapan bireylerin spor yapmayanlardan daha iyi seviyede olduğu yönünde anlamlı sonuçlar elde etmiştir.

Özsarı (2022) çalışmasında araştırma kapsamında öğrencilerin “Düzenli Olarak Spor Yapma Pozisyonu” değişkenine göre SYBEÖ alt boyutu kapsayan zaman yönetimi sosyal beceri ve amaçları belirleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmadığı, fakat “Haberleşme”, “Liderlik”, “Takım Çalışmaları” ve “Duygusal Beceri” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmıştır. Bu bağlamda düzenli biçimde yapılan sporun haberleşme, liderlik, takım çalışmaları ve duygusal beceri üzerinde etkisinin olduğu sonuçlarına ulaşmıştır. Bahsedilen sonuçlar çalışma bulgumuzu desteklemektedir.

Hazırlamış olduğumuz çalışmam da; Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi toplam puan ortalamalarında ve alt boyutlar puan ortalamalarında çalışma süresi değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı fark tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). Keş (2022) “Mesleki Kıdem” değişkenliğine göre SYBEÖ’nün alt boyutunda yer alan “Liderlik Becerileri” alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Mesleki kıdem süresi olarak 7 yıl ve üzerinde olanların 1-4 arasında olanlardan daha yüksek liderlik deneyimi gösterdikleri saptanmıştır.

Gözel (2010) hazırladığı araştırmasında 10 yıl ve üzerinde kıdemli olan askerlerin puan ortalamasının yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgular da çalışmam da eş değer olarak rütbe değişkenine göre subayların astsubaylardan daha iyi yaşam becerisine sahip olduğu

sonucuyla benzerdir. Bu durum araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Tecrübeli askerlerin liderlik göstermelerine ilişkin daha olumlu harekette bulunmaları kariyer yönünden sakinlik sürecinde bulunmalarıyla ifade edilebilir.

Keş (2022) ve Gözel (2010) hazırlamış oldukları çalışmalarla ortak bir sonuç elde edilememiş olup farklı sonuca ulaşılmıştır. Ancak çalışmamda Rütbe Değişkenine Göre: Subaylar, astsubaylara kıyasla tüm alt boyutlarda (özellikle “Liderlik” ve “Zaman Yönetimi”) anlamlı şekilde daha yüksek puan almıştır. Yapılan çalışmalarla benzer olarak kıdem olarak önde olan personellerin daha iyi yaşam becerisine sahip olduğu ve tecrübe ve çalışma yılının kişiler üzerinde benzer etkiler verdiği sonucu çalışmamı desteklemektedir.

Astsubay ve Subaylar da sporun yaşam becerilerine yönelik etkisinin araştırdığım çalışmam da ki değişkenlerden farklı olarak takım haline spor yapanların yaşam becerilerini ölçen Altun (2021) spor yapanların yaşam becerilerinin değerlendirdiği çalışmasında takım halinde spor yapanların puan ortalamasının oldukça yüksek olduğunu tespit etmiştir. Araştırmada “Spor Dalı” değişkenleri ile SYBEÖ’nün alt boyutunda yer alan liderlik, takım çalışma, zaman yönetimi, duygusal beceri, sosyal beceri ve amaç tayin etme alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmadığı, fakat “Haberleşme” alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Futbol, voleybol ve basketbol sporları ile ilgilenen askerlerin diğer bölümlerdeki sporları yapan askerlerden yüksek bir iletişim tecrübesi gösterdikleri saptanmıştır. Bu neticenin, bu sporların takım oyunu şeklinde olması, seyirci unsuru, takım içerisindeki arkadaşlık birliği, beraber hareket edebilme gibi unsurlardan kaynaklandığı olasıdır.

Birçok çalışmada bazı değişkenlerde bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar bulunamıyor olması farklı evren ve örneklem

gruplarında daha çok kişiye ulaşarak yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu düşündürmektedir. Yapılacak çalışmalarda demografik yapının heterojen olması ve daha çok katılımcı ile yapılması gerektiği yeni bilgilere ulaşılacağını düşündürmektedir. 18-51 yaş aralığında katılımcılar ile çalışılan bu çalışmadaki sonuçlar diğer yaş grupları ile yapılan çalışmalarla paralellik gösterse de daha çok katılımcı ve daha farklı yaş grupları ile çalışmalar yapılabilir. Ankara ilinde görev yapan astsubay ve subaylara yapılan bu çalışma Türkiye'nin farklı bölgelerinde yapılabilir. Yapılan bu çalışmalar gelişim sürecindeki bireylerin daha sağlıklı toplumlar için; toplumda yer edinmelerinde, psikolojik ve fizyolojik yönden sporun önemini ortaya koymakla birlikte bireylerin yaşam beceri kazanmasında etkili olduğu gerçeğini ortaya koymuştur. Bu yönüyle sporun gençlerin bir uğraşı olmasında ne kadar mühim bir yere sahip olduğu anlaşılmaktadır. Gelecek nesiller için hem ruhsal hem bedensel yönden gelişmiş ve iletişimi kuvvetli bir toplumun inşa edilmesinde sporun çocuklara ve gençlere teşvik edilmesinin gerektiği görülmektedir. Bu çalışma literatürdeki diğer tüm çalışmalarla beraber hem ailelerin hem de eğitim kurumlarının genç bireyleri spora teşvik ederek yaşam beceri geliştirmede yardımcı olmaları gerçeğini ortaya koymuştur

## VI. Bölüm

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. Araştırma Sonuçları ve Öneriler

Araştırmanın bağımsız değişkenlerine göre elde edilen bulguların sonuçları aşağıda verilmiştir. Elde edilen bulguların sonuçlarına göre;

- Cinsiyet, yaş, çalışma süresi gibi değişkenlere göre genel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.
- Rütbe Değişkenine Göre: Subaylar, astsubaylara kıyasla tüm alt boyutlarda (özellikle “Liderlik” ve “Zaman Yönetimi”) anlamlı şekilde daha yüksek puan almıştır ( $p < 0,05$ ).
- Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre: İletişim Becerileri, Liderlik Becerileri ve Takım Çalışması alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilemezken, özellikle “Zaman Yönetimi” boyutunda doktora yapan bireylerin daha yüksek puan aldığı ve anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ).
- Spor yapma sıklığı değişkeninin de 3-4 gün arasında spor yapan bireyler de anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ).
- Düzenli spor yapma değişkenine göre spor yapan bireylerin ölçek toplam puanlarında ve alt boyutlar puan ortalamalarında düzenli spor yapanlar lehine anlamlı farklar bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

Elde edilen sonuçlara bakıldığında, literatürdeki diğer çalışmalara paralel olarak sporun yaşam becerileri kazandırmada etkili bir yöntem olduğu düşünülmektedir. Bazı değişkenlerde anlamlı

farklar bulunamıyor olması farklı evren ve örneklemlerde farklı çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu düşündürmektedir. Bu çalışma ve literatürdeki diğer çalışmalar bağlamında sporun genç bireyler üzerinde yaşam becerileri geliştirmedeki etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Elde edilen sonuçlar neticesinde öneriler:

- Genç bireylerin hem sağlıklı hem de düzenli bir biçimde gelişim süreçleri, toplum içerisinde aktif ve mutlu kişiler olmaları konusunda desteklenmiş olurlar.
- Genç bireyleri meslek seçiminden önce lisanslı spor yapmaya teşvik etmek önemlidir.
- Literatürdeki çalışmalarda yaşam becerileri geliştirmedeki verdiği sonuçlar göz önünde bulundurularak gençler Combat sporlar ve mücadele sporlarına yönlendirilmelidir.
- Yapılan sporun süresi ve geçmişi yaşam becerileri geliştirmekte önemli bir unsur olarak karşımıza çıktığından sporun devamlılığı önem arz etmektedir. Bu bağlamda genç bireylerin spora devamlılığı teşvik edilmelidir.
- Sporun sosyal hayatın bir gereği olarak fiziksel ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması, bireysel gelişimin desteklenmesi amacıyla kamu kurumlarında personeli motive edici ve daha üretken bir duruma getirmek için spor yapmalarını destekleyecek önlem ve tedbirler aldırılmalıdır.
- Aynı zamanda hem kolluk personeli olan subay ve astsubayların hem de diğer kamu görevlilerinin farkındalık oluşturması kapsamında spor faaliyetleri hakkında kariyer planlamaları ve seminer faaliyetleri gibi çalışmalarla destekleyici etkinlikler düzenlenmelidir.

Sonuç olarak, sosyal hayatın bir gereği olarak beden eğitim ve sporun bireyin hayatı boyunca her türlü ihtiyacının karşılanmasında ve bireysel gelişimi başta olmak üzere birçok alanda gelişmesini sağlanmasında, yaşamını sürdürürken daha konforlu ve kendini toplumda hissettiren ve sosyal hayatın gereklerini yerine getirmek için gerekli becerilerin geliştirilmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu etkinin her türlü kamu kurumunda personeli motive etme ve daha verimli bir iş hayatı geçirme ve daha üretken bir duruma getirmesi açısından spor yapmalarını destekleyici çalışmalar ve projeler yapılmalı ve çalışma programlarına eklenmelidir. Bu ve bunun gibi programlar kapsamında seminer ve kişisel gelişimi destekleyici bireysel çalışmalara yer verilmeli, personelin fiziksel eğitim programları kapsamında zaman yönetimi gibi becerileri geliştirilmeli, teknolojinin sağladığı faydalardan da yararlanarak uygulamalar ve dijital hatırlatıcılarla sporun her daim hayatımızda var olması çalışmalarına destek verilmelidir.



## KAYNAKÇA

- Açak, M. ve Düz, S. (2018). Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması, *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5 (9).
- Ağırbaş, Ö., Tatlısu, B., & Karakurt, S. (2021). Geçmişten günümüze sağlık alanında egzersizlerin rolü. Spor ve Sağlık Araştırmaları. Akademisyen Kitabevi. 1-14
- Akıncı, A. Y., ve Çimen, E. (2021). İlkokul öğrencilerinin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterlilikleri (Isparta Örneği). *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 17-27.
- Aktaş, V. (2006). Ergenlik Döneminde Yaş, Toplumsal Cinsiyet, Bireysel ve İlişkisel Tutumlar, Benlik Değeri ve Yaşam Becerilerine İlişkin Algı Arasındaki İlişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 45-62.
- Aydemir, İ. (2014). Spor genel müdürlüğünün yürüttüğü okul sporları faaliyetlerinin değerlendirilmesi bolu örneği. Yüksek Lisans Tezi, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu*.
- Aydiner, B. (2016). Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 8(15), 137.
- Bacanlı, H. (2000). Sosyal Beceri Eğitimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Balcı, A. (2011). Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeler. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Balaman, F. (2017). Yaşam Becerileri Ölçeği, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 23-35.

- Baş, M., Kabak, S., & Şebin, K. (2022). Üniversite öğrencilerinin taraftarı oldukları takımları ile özdeşleşme düzeylerinin incelenmesi. *Asad-2021: Spor-Eğitim-Sağlık*, 137.
- Belli, E., Bedir, F. & Turan, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (9), 89-103.
- Canel, A. (2015). Bağımlılıkla Mücadele Okul Temelli Bir Önleme Modeli. *Türkiye Yeşilay Cemiyeti Dergisi*, 2(2), 43.
- Canlı, U. (2016). Basketbol Oynayan Erkek Çocukların Akademik Başarılarının Bazı Değişkenler İle İlişkisi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilim Dergisi*, 2(2), 39.
- Çelik, A., Zengin, S., & Baş, M. (2017). Sporcu Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 20-31.
- Demirci, D. (2017). Yaşam Becerileri Eğitimi Kapsamında Yürütülen Grupla Psikolojik Danışma Uygulanmasının Ortaokul Öğrencilerinin İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(10), 153-170.
- Düz, S. (2018). Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(9), 55.
- Erinç, E. (2008). Okulöncesi Eğitim Alan ve Almayan İlköğretim Birinci Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Becerilere Sahip Olma Düzeyleri. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*, 25.

- Erkal, M. (1992). *Sosyolojik Açından Spor*. İstanbul: Türk Dünyası Araştırmalar Yayınevi.
- Erkal, M. (1998). *Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi*. İstanbul: Der Yayınevi.
- Fişek, K. (1995). *Türkiye'de Spor Tarihi*. Ankara: Gerçek Yayınevi.
- Gazioğlu, İ. (2015). Bağımlılıkla Mücadelede Okul Temelli Bir Önleme Modeli. *Türkiye Yeşilay Cemiyeti Dergisi*, 2(2), 44.
- Göksun, D. (2017). Öğretmen Adaylarının 20. Yüzyıl Öğrenen Becerileri Kullanımları ve 21. Yüzyıl Öğreten Becerileri Kullanımları Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 42(190), 35.
- Gözel E. (2009) İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Zaman Yönetimi Hakkındaki Görüşleri Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Ana bilim Dalı, Afyonkarahisar
- Gürsel, M. (2004). *İlköğretimde Beden Eğitimi ve Uygulamaları*. Ankara: Arı Yayıncılık.
- Hazar, M. (1996). *Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim*. Ankara: Tutubay Yayınları.
- Kale, N., ve Dumangöz, P.D. (2021). *Spor ve Felsefe*. Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.
- Karakaya, İ. (2009). Bilimsel araştırma. Abdurrahman Tanrıöğen (Ed.). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (s. 57-84) içinde. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (14. Baskı). Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.
- Karasüleymanoğlu, A. (1995). *Yeni Boyutlarıyla Spor*. Ankara: Ozan Dağıtım.

- Karataş, E. Ö., Savaş, B. Ç., & Karataş, Ö. (2021). Beden eğitimi, spor ve oyunun sosyalleşme üzerine etkisi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-16.
- Kardağ, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam becerileri ve sosyal bütünleşme ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa*.
- Kaya, H. B., Namlı, S., & Demir, G. T. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporcu kimlikleri ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(7),
- Kaya, İ. (2016). Yaşam Becerileri Programının 4 Yaş Çocuklarının Problem Davranışlarına ve Sosyal Becerilerine Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Doktora Tezi)*, 55.
- Keten, M. (1975). Türkiye'de Spor. Ankara: Ayyıldız Yayınevi.
- Küçük, V. (2014). Psiko - Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(6), 130.
- Ölçücü, B., Erdil, G., Bostancı, Ö., Canikli, A., ve Aybek, A. (2012). Üniversiteler arası tenis müsabakalarına katılan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentileri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 5-12.
- Sefer, S. (2009). Yaşam Becerilerinin Kazandırılmasında Yaratıcı Drama Yönetiminin Kullanılması. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 4(8), 55.
- Sefer, S. (2009). Yaşam Becerilerinin Kazandırılmasında Yaratıcı Drama Yönteminin Kullanılması. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 4(8), 99-112.

- Sunay, H. (2019). Türkiye İtalya Fransa ve İspanya Spor Sistemlerinin Spor Kulübü Yapılanması Düzeyinde Karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 75.
- Şentürk, A. (2014). Yaşam Becerileri Eğitim Programının Boşanmış Aile Çocuklarının Uyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(33), 127.
- Tükenmez, M. (2011). Toplum Bilim ve Spor. İstanbul: Kaynak Yayınları.
- Türk, A. (2015). Sporun Gençlerin Yaşam Becerileri Kazanmasına Yönelik Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.
- Türk, N. (2016). Sedarter Bayanlarda Egzersizin Fiziksel Uygunluk ve Psikososyal Değişimlere Etkisi. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans), 72.
- Yurtseven, C.N. & Küçükbaş Duman, F. (2019) Sporun Yaşam Becerilerine Etkisinin Değerlendirilmesi: Spor Merkezlerinde Örnek Uygulama Cilt. 6 Sayı (42)
- Yalçın, H. (1995). Beden Eğitimi Öğretmeni El Kitabı. Ankara: Ankara Gazi Üniversitesi Yayınevi.
- Yalçın, S. (2018). 21. Yüzyıl Becerileri ve Bu Becerilerin Ölçülmesinde Kullanılan Araçlar ve Yaklaşımlar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 183.
- Yaman, M. (2013). Sporun Üniversite Adayı Öğrencilerinin Ataklık ve Pratik Olma Kişilik Özelliklerine Etkisi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25.
- Yanık, M. (2015). Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumları ile Okula Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilim Dergisi*, 1(1), 9-19.

- Yetim, A. (2006). *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınevi.
- Yılğın, A. (2022). Rekreatif yürüme fiziksel aktivitesinin yaşam becerisini geliştirmeye etkisinin incelenmesi: randomize yarı deneysel çalışma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(11)

