





**Sporun Yaşam Becerileri Üzerine Etkisi: Kamu Çalışanlarına Yönelik Bir  
Araştırma<sup>1</sup>**

Murat TURAN<sup>1</sup> , Yunus Emre ÇİNGÖZ<sup>2</sup> , Buğra Çağatay SAVAŞ<sup>1</sup> , Muhammet MAVİBAŞ<sup>1</sup> 

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1199408>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Erzurum Teknik  
Üniversitesi,  
Spor Bilimleri Fakültesi,  
Erzurum/Türkiye

<sup>2</sup>Bayburt Üniversitesi, Spor  
Bilimleri Fakültesi,  
Bayburt/Türkiye

**Öz**

Bu araştırma, kamu kurumlarında çeşitli unvanlarda çalışan ve sportif aktivitelerde bulunan personelin sporun yaşam becerileri üzerine etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Nicel araştırma modeli göz önüne alınarak tasarlanan bu çalışmaya 184'ü erkek, 137'i kadın olmak üzere toplam 321 kamu personeli katılmıştır. Çalışmada veri toplamak amacıyla, katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek için araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu", sporun yaşam becerileri üzerindeki etkisini belirlemek için Uçak ve Düz (2018) tarafından geliştirilen "Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada katılımcıların demografik durumlarını saptamak için frekans analizi yapılmış, cinsiyet değişkenine göre sporun yaşam becerilerine etki düzeylerinin araştırılmasında bağımsız gruplarda t-testi uygulanmıştır. Ayrıca yaş, unvan, spor yapma sıklığı ve çalışma süresi gibi değişkenlerde ise tek yönlü varyans analizi yapılmış ve oluşan anlamlılık düzeyinin hangi gruptan olduğunu belirlemek için ise Tukey testi uygulanmış olup, anlamlılık düzeyi ( $p < 0.05$ ) olarak alınmıştır. Araştırmada, takım çalışması alt boyutunda kadın kamu çalışanlarının erkek kamu çalışanlarına göre daha yüksek olduğu, zaman yönetimi alt boyutunda spor yapma sıklığı nadiren olanların düzenli olarak spor yapanlara oranla daha yüksek olduğu, amaç belirleme alt boyutunda çalışma süresi 1-3 yıl olanların 10-13 yıl olanlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların amaç belirleme düzeyleri arttıkça zaman yönetimi ve duygusal becerileri azaldığı saptanmıştır.

**Sorumlu Yazar:**

Murat TURAN  
muratturan@erzurum.edu.tr

**Anahtar kelimeler:** Kamu Kurumu, Personel, Spor, Yaşam Becerileri

**The Effect of Sport on Life Skills:  
A Research for Public Workers**

**Abstract**

This research was carried out in order to examine the effect of sports on the life skills of the personnel working in various titles in public institutions and engaged in sports activities. A total of 321 civil servants, 184 men and 137 women, participated in this study, which was designed considering the quantitative research model. In order to collect data in the study, the "Personal Information Form" created by the researchers to determine the demographic characteristics of the participants, and the "The Effect of Sports on Life Skills Scale" developed by Uçak and Düz (2018) were used to determine the effect of sports on life skills. In the study, frequency analysis was performed to determine the demographic status of the participants, and t-test was applied to independent groups in order to investigate the effect levels of sports on life skills according to the gender variable. In addition, one-way analysis of variance was performed in variables such as age, title, frequency of doing sports and working time, and Tukey test was applied to determine which group the significance level was from, and the level of significance ( $p < 0.05$ ) was taken. In the research, it was found that female public employees are higher in the teamwork sub-dimension than male public employees, those who rarely do sports in the time management sub-dimension are higher than those who do sports regularly, and those who have a working time of 1-3 years in the goal setting sub-dimension are higher than those who have 10-13 years. In addition, it was determined that as the level of goal setting of the participants increased, their time management and emotional skills decreased.

**Keywords:** Public Institute, Personnel, Sport, Life Skills

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:  
04.11.2022

Kabul Tarihi:  
13.12.2022

Online Yayın Tarihi:  
19.12.2022

## Giriş

Günümüzdeki teknolojik gelişmeler, iletişim alanındaki kolaylıklar ve dünyadaki nüfus artışıyla beraber sınırların ortadan kalktığı küreselleşen dünyada bireylerin ihtiyaçlarında ve yaşam standartlarındaki değişimler kaçınılmaz olmuştur (Şahin vd., 2019). Dolayısıyla insanların fiziksel ve psikolojik olarak daha iyi bir yaşam sürdürülebilmeleri için gerekli olan fiziksel etkinliklerin önemi oldukça artmıştır (Altınışik ve Çelik, 2021). Bu doğrultuda bireylerin sağlıklı yaşama isteği son yıllarda giderek daha önemli hale gelmiştir. İnsanoğlunun bedenini tanıması ve detaylarını öğrenmesiyle birlikte, fiziksel aktivitelerin vücut üzerindeki etkileri de belirlenmeye başlamış ve spor zamanla sağlık alanının da vazgeçilmez bir kavram olmuştur (Ağırbaş vd., 2021). Teknoloji hayatımızın her alanında önemli bir gerekliliktir (Çar vd., 2022). Dijital dünyanın gelişmesi ve geniş kitlelere yayılması sporun gelişmesine ve yayılmasına önemli ölçüde katkı sağlamıştır (Uğur ve Guder, 2021). Bu nedenle spor faaliyetlerinin daha çok sosyolojik ve psikolojik taraflarını ele almaktan ziyade artık sporu bir bütün olarak ele almak büyük bir önem haline gelmiştir (Çelik vd., 2017).

Spor, çağımız insanının toplumsal sistemine derinlemesine girmiş bir olgudur (Şahin ve İmamoğlu, 2011). Spor, Hemen hemen hayatımızın her alanında bazen farkında olmadan konuştuğumuz, izlediğimiz gündelik bir rutin halini alabilmektedir (Baş vd., 2022). Sporun anlayabilmenin ve açıklayabilmenin yolu, sporun içinde yapıldığı toplumun ideolojik ve kültürel yapılarını anlamaktan geçecektir (Şahin vd., 2010). Günümüzde spor büyük bir toplumsal dinamik olarak çok sayıda insanın ilgisini çekmektedir ve insan yaşamının çocukluk dönemlerinde yapılandırılmış bir oyun olarak karşımıza çıkmaktadır (Ölçücü vd., 2014; Ölçücü vd., 2012). Günümüzde sporla ilgili yapılan tanımlar incelendiğinde her birinin farklı bakış açılarıyla sporu tanımlamaya çalıştığı görülmektedir. Bunun nedenleri arasında, spora yüklenen anlamın çeşitliliği, tarih sahnesindeki rolünün toplumlar arasında farklılıklar göstermesi, günlük dilde kullanım şekli gibi değişkenler sayılabilir (Kale ve Dumangöz, 2021). Literatür incelendiği zaman spor, farklı amaçlar için yapılan fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bireyin hem bedensel hem de zihinsel yönden sağlığını geliştiren spor, onların toplumsal davranışlarını düzenleyen, mental ve motorik özelliklerini belirli seviyeye yükselten biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur (Belli vd., 2019).

Ayrıca insanın üstünlük ve güç gibi bilinçaltı duygularını tatmin etmeyi amaçlayan, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen, sosyalleşme, bütünleşme ve rekabete dayalı ruhsal, bedensel ve zihinsel etkinliklerin bütünüdür (Aydemir, 2014). Günümüzde spor, insan yaşamındaki etkisini artırsa da toplumdaki yeri ve önemi açısından giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Sporun bireyleri fiziksel ve zihinsel yetenekler açısından geliştirdiği, doğası gereği insanları etkileşim içerisine koyarak bireyler arasındaki sosyal bağları güçlendirdiği ve bireyi sosyalleştirdiği

bilinmektedir (Altun vd., 2021; Namlı ve Tekkurşun Demir, 2019; Özbay ve Ulupınar, 2018; Özbay vd., 2018).

Spor yaşam becerilerini geliştirmek ve aktarmak için bir araç olarak kullanılabilir. Spor, çoğu gencin katılacağı değerli bir sosyal aktivite olarak görülüyor bir noktada yaşam becerilerini geliştirmek için sporu kullanmak, yalnızca spor camiası tarafından değil, aynı zamanda gençlik geliştirme kampanyaları ve okullar için büyük önem arz etmektedir. Bu yaygın organize sporun gençler için uygun koşullar sağladığını kabul ettiği pozitif gençlik gelişimi ile meşgul olmak, kimlik ve özgüven gelişiminde önemli bir faktördür (Allen vd., 2015).

Spor alanında yapılan birçok araştırma, spor aktivitelerinin insan davranışlarını ve fiziksel özelliklerinin şekillendirdiğini göstermektedir. Özellikle geçtiğimiz iki yıl boyunca pandemi döneminde dünyanın kendi içine kapandığı bir dönemde özellikle sporcular uzun süre antrenman yapamadılar, bunun yanı birçok insanda spordan uzun süre uzak kalmak zorunda kalmışlardır. Bu dönemde ilgili yönetsel kurumların yaptıkları online ve uzaktan eğitimler yaşam boyu sporun da farklı bir boyut kazanmasına neden olmuştur. Süreklilik ve sağlanan desteklerle sporunda devam ettirilmesi gerçekleştirildi (Alaeddinoglu, 2020). Kişilik ve karakter yapısını geliştirmek, beden ve ruh sağlığında iyileşmeler sağlamak, bireyin bireysel ve sosyal alanlardaki olumlu davranışları ve kendine olan öz saygısını geliştirme üzerinde ciddi etkileri bulunmaktadır (Coşkuner vd., 2021; Ulupınar vd., 2020; 2021; Kaya vd., 2018).

Bireylerin ölümcül hastalık risklerini azaltmak ve daha sağlıklı olmak için fiziksel aktiviteye katılımları önemlidir. Fiziksel aktiviteye katılım noktasında önemli bir motivasyon kaynağı olan sağlıklı olma durumu birey nezdinde ne denli algılanabilirse o denli güdüleyici olacaktır. (Kurudirek vd, 2021).

Yaşam becerileri, “bireylerin bir bağlamda (ev, okul, spor, topluluk, işyeri gibi) geliştirdikleri ve öğrendikleri bağlamın ötesinde başka bağlamlarda da etkin bir şekilde kullanılan işlevsel beceriler” olarak tanımlanmaktadır (Williams vd., 2020).

Yaşamının her anında bir anlam arayışında olan bireyler hayatlarında sürekli birtakım şeylerin eksikliğinden bahsederek o duygu ile yaşantılarına devam etmekte ve bu boşluğu azaltmaya yönelik sürekli mücadele vermektedir (Tatlısu vd., 2020). Yaşam becerileri davranışsal olabilir (yetişkinlerle ve akranlar ile etkili iletişim kurma) veya bilişsel (etkili karar verme); bireylerarası (iddialı olmak) veya içsel (hedef belirleme)” yaşam becerilerinin bir gencin sadece oynadığı sporda başarılı olmasına yardımcı olmaması, aynı zamanda bireye becerilerini spor dışı ortamlara aktardığında da yardımcı olur. Bu ayrım önemlidir çünkü bir şey için yaşam becerisi olarak nitelenebilmesi için yetkinlik

aktarımının yapılması için çaba gösterilmesi gerekmektedir. Hatta sosyal-duygusal bir yetkinlik olduğu bile iddia edilebilir. (Gould ve Carson 2008).

Gençlerin spor yoluyla öğrendikleri yaşam becerilerini eğitim, iş yeri ve kişisel ilişkiler gibi diğer önemli yaşam alanlarında kullandıklarını gösterdiğinden, bu tür yaşam becerileri hayati önem taşımaktadır. (Steptoe ve Wardle, 2017). Bu nedenle gençlerin sağlıklı, mutlu ve üretken bir yaşam sürmelerine yardımcı olacak, ailelerine ve daha geniş topluma olumlu katkılarda bulunacakları yaşam becerileri geliştirmeleri önemlidir (Cronin vd., 2022).

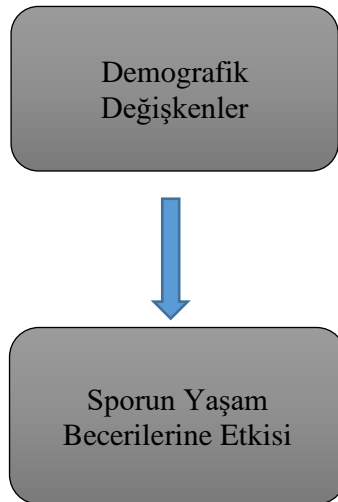
Yaşam boyu sporun en önemli boyutu sosyal bir olgu olması ve bu olgunun yönetimsel olarak bütün yönleriyle ele alınması gerektiği önemli bir konudur. Özellikle yerel yönetimlerin yaşam boyu sporu geliştirecek tedbirleri alması ve yerelde yaşayan bütün halkın bütün olgularıyla spordan yararlanması için bir farkındalık oluşturması ve fırsatlar sunması yaşam becerileri ve spor olgusunu üst seviyeye çıkarmaktadır (Alaeddinoglu, vd., 2021).

Araştırmalar sporun yaşam becerilerinin gelişimini nasıl destekleyebileceğini göstermiştir. Ancak program kalitesinin önemli bir faktör olarak dikkate alınması gerekmektedir. Değişkenleri anlama yaşam dâhil olmak üzere olumlu gelişimsel sonuçları kolaylaştıran program içinde beceri geliştirme, gençlik spor araştırmalarında kilit ilgi alanlarıdır.

## **Gereç ve Yöntem**

### **Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri**

Araştırma modeli oluşturulurken öncelikle değişkenler belirlenmiştir. Modelde toplam 1 değişken vardır bu değişken sporun yaşam becerilerine etkisi bağımsız değişken olarak seçilmiştir.



Araştırma çerçevesinde oluşturulan model, araştırmanın temel problemini temsil etmektedir. Bu anlamda araştırmanın problemi, kamuda görev yapan personellerin sporun yaşam becerilerine etkisinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi şeklinde ifade edilebilir.

Araştırma modelinde ele alınan değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirmek için geliştirilen hipotezler şunlardır:

H1: Cinsiyet değişkenine göre sporun katılımcıların yaşam becerileri üzerindeki etki düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H2: Sporun katılımcıların yaşam becerileri üzerindeki etki düzeyleri arasında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık vardır.

H3: Unvan değişkenine göre sporun katılımcıların yaşam becerileri üzerindeki etki düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H4: Spor yapma sıklığına göre sporun katılımcıların yaşam becerileri üzerindeki etkileri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H5: Çalışma süresi değişkenine göre sporun katılımcıların yaşam becerileri üzerindeki etkileri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

### ***Araştırmanın Modeli***

Bu çalışmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama yöntemi, betimsel araştırmalarda genel olarak kullanılan yöntemdir (Thomas ve Nelson, 1996). Tarama yöntemi büyük gruplar üzerinde gerçekleştirilmektedir. Bu tür gruplardaki bireylerin konu veya olay hakkındaki görüş ve tutumları alınır. Bu konu ve olaylar kendi şartları içinde anlatılmaya çalışılır (Karakaya, 2009; Karasar, 2005). Genel olarak tarama çalışmalarının amacı araştırma konusu ile ilgili mevcut bir durumu ortaya çıkarmaktır. Bu amaçla tarama çalışmalarında genellikle çok sayıda örneklemden veri toplanır (Büyüköztürk vd., 2012).

### ***Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu***

Araştırmanın evrenini, Erzurum ili içerisinde kamu kurumlarında görev yapan personel oluşturmaktadır. Örneklemi ise; rast gele seçilmiş olan kamu kurumlarında görev yapan personel olmak üzere 184'u erkek, 137'i kadın olmak üzere toplam 321 kamu personelinden oluşturmaktadır.

### ***Veri Toplama Araçları***

Araştırmacı, ölçekleri Google form ve e-posta uygulaması aracılığı ile gönderilerek veriler toplanmıştır. Kullanılan anket soruları iki bölümden oluşmaktadır. Bunlar;

## Kişisel Bilgiler

Katılımcıların demografik durumlarına ilişkin bilgilerini toplamak amacıyla; cinsiyet, yaş, unvan, spor yapma sıklığı ve çalışma süresi gibi araştırmacı tarafından hazırlanan sorular sorulmuştur.

## Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği

Uçak 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.

## Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan kamu personelinden toplanan veriler, “SPSS v26.0” programı ile elektronik ortama işlenerek çeşitli istatistik analizler yapılmıştır. Elde edilen verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakıldığı zaman verilerin normal dağıldığı görülmüş olup bu nedenle çalışmada parametrik testler uygulanmıştır. Katılımcıların demografik durumlarını saptamak için frekans analizi yapılmış, cinsiyet değişkenine göre sporun yaşam becerilerine etki düzeylerinin karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t-testi uygulanmıştır. Ayrıca yaş, unvan, spor yapma sıklığı ve hizmet süresi gibi değişkenlerine göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır ve farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için de Tukey testi uygulanmış ve anlamlılık düzeyi ( $p < 0.05$ ) alınmıştır.

## Bulgular

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

		(N)	(%)
Cinsiyet	Erkek	184	57,3
	Kadın	137	42,7
Yaş	20-25 yaş	81	25,2
	26-31 yaş	61	20,9
	32-37 yaş	85	26,5
	38 yaş ve üzeri	88	27,4
Unvan	Akademisyen	58	18,1
	Polis	107	33,3
	Öğretmen	79	24,6
	Büro Memuru	32	10,0
	Teknisyen	45	14,0

<b>Spor Yapma Sıklığı</b>	Bazen	49	15,3
	Nadiren	127	39,6
	Çoğunlukla	106	33,0
	Düzenli Olarak	39	12,1
<b>Çalışma Süresi</b>	1-3 yıl	13	4,0
	4-6 yıl	67	20,9
	7-9 yıl	116	36,1
	10-13 yıl	73	22,7
	14 yıl ve üzeri	52	16,2
	<b>Toplam</b>	<b>321</b>	<b>100</b>

Tablo 1 incelendiğinde; katılımcıların cinsiyet değişkenine bakıldığı zaman erkek katılımcıların 184 (%57,3) kişi, kadın katılımcılar ise 137 (%42,7) kişidir. Yaş durumlarına göre en yüksek katılım 38 yaş ve üzeri 88 (%27,4) kişi olup, en düşük katılım ise 26-31 yaş arası 61 (%20,9) kişidir. Katılımcıların mesleğinin değişkenine bakıldığında ise en yüksek katılım 107 kişi ile (%33,3) Polis olurken en düşük katılım ise 32 (%10,0) kişi ile büro memuru katılımcılar olmuştur. Katılımcıların spor yapma sıklığı değişkenine bakıldığında en yüksek katılım 127 kişi ile (%39,6) nadiren cevabı veren katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise 39 (%12,1) kişi ile düzenli olarak cevap veren katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların kaç yıldır çalışıyorsunuz değişkenine bakıldığı zaman en yüksek katılım 116 kişi ile (%36,1) 7-9 yıl çalışma hayatına sahip katılımcılar oluştururken en düşük katılım ise 13 kişi ile (%4,0) 1-3 yıl çalışma hayatına sahip katılımcılardan oluşmaktadır.

Tablo 2

Katılımcıların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Normallik Dağılım Testi (Skewness- Kurtosis)

Ölçek	Alt Boyut	Skewness			Kurtosis	
		N	Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata
Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi	<b>Zaman Yönetimi</b>	321	-,462	,136	,221	,271
	<b>İletişim</b>	321	-,410	,136	,365	,271
	<b>Liderlik</b>	321	-,562	,136	,455	,271
	<b>Takım Çalışması</b>	321	-,496	,136	-,058	,271
	<b>Sosyal Beceriler</b>	321	-,410	,136	,365	,271
	<b>Duygusal Beceriler</b>	321	-,617	,136	,523	,271
	<b>Amaç Belirleme</b>	321	-,701	,136	,520	,271
	<b>Toplam</b>	321	-,469	,136	,512	,271

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların sporun yaşam becerilerine etkisi alt boyutlarının ve toplam puanının basıklık çarpıklık değerlerine bakıldığında, Tabachnick ve Fidell (2013) “Ölçeklerde normallik dağılım katsayılarının (-1,5, +1,5) değer aralığında olması durumunda, verilerin normal dağılım gösterdiğini” ifade etmişlerdir. Bu anlamda çalışma verilerinin basıklık ve çarpıklık değeri normal bir dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 3

Katılımcıların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent – Sample T Testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi	Zaman Yönetimi	Erkek	184	4,16	,393	-1,834	,068
		Kadın	137	4,24	,350		
	İletişim	Erkek	184	4,01	,443	-,567	,571
		Kadın	137	4,04	,411		
	Liderlik	Erkek	184	4,27	,330	-,611	,542
		Kadın	137	4,29	,343		
	Takım Çalışması	Erkek	184	4,26	,288	-2,434	,015*
		Kadın	137	4,34	,244		
	Sosyal Beceriler	Erkek	184	4,01	,443	-,567	,571
		Kadın	137	4,04	,411		
	Duygusal Beceriler	Erkek	184	4,22	,367	-1,077	,282
		Kadın	137	4,26	,398		
	Amaç Belirleme	Erkek	184	4,29	,397	-1,045	,297
		Kadın	137	4,33	,369		
	Toplam	Erkek	184	4,18	,269	-1,610	,108
		Kadın	137	4,23	,244		

(p<0.05)

Tablo 3 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine ilişkin sporun yaşam becerilerine etkisi alt boyutları ve toplam puanının karşılaştırılmasında; takım çalışması boyutunda istatistiksel olarak kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Diğer alt boyutlarda ve toplam puanda herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir (p<0.05). Dolayısıyla H1 hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 4

Katılımcıların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Yaş Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyutlar	Yaş	N	X	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi	Zaman Yönetimi	(a) 20-25yaş	81	4,19	,358	1,182	,317	-
		(b) 26-31 yaş	67	4,24	,379			
		(c) 32-37 yaş	85	4,14	,382			
		(d) 38 yaş ve üzeri	88	4,23	,387			
	İletişim	(a) 20-25yaş	81	4,01	,399	,296	,828	-
		(b) 26-31 yaş	67	4,00	,482			
		(c) 32-37 yaş	85	4,06	,419			
		(d) 38 yaş ve üzeri	88	4,02	,428			



<b>Liderlik</b>	(a) 20-25yaş	81	4,22	,381	1,305	,273	-
	(b) 26-31 yaş	67	4,26	,338			
	(c) 32-37 yaş	85	4,30	,312			
	(d) 38 yaş ve üzeri	88	4,32	,307			
<b>Takım Çalışması</b>	(a) 20-25yaş	81	4,30	,242	,245	,865	-
	(b) 26-31 yaş	67	4,32	,271			
	(c) 32-37 yaş	85	4,29	,300			
	(d) 38 yaş ve üzeri	88	4,28	,275			
<b>Sosyal Beceriler</b>	(a) 20-25yaş	81	4,01	,399	,296	,828	-
	(b) 26-31 yaş	67	4,00	,482			
	(c) 32-37 yaş	85	4,06	,419			
	(d) 38 yaş ve üzeri	88	4,02	,428			
<b>Duygusal Beceriler</b>	(a) 20-25yaş	81	4,19	,427	,836	,475	-
	(b) 26-31 yaş	67	4,22	,389			
	(c) 32-37 yaş	85	4,25	,347			
	(d) 38 yaş ve üzeri	88	4,28	,361			
<b>Amaç Belirleme</b>	(a) 20-25yaş	81	4,32	,356	,451	,716	-
	(b) 26-31 yaş	67	4,31	,395			
	(c) 32-37 yaş	85	4,33	,425			
	(d) 38 yaş ve üzeri	88	4,27	,366			
<b>Toplam</b>	(a) 20-25yaş	81	4,19	,253	,185	,907	-
	(b) 26-31 yaş	67	4,20	,282			
	(c) 32-37 yaş	85	4,21	,253			
	(d) 38 yaş ve üzeri	88	4,21	,257			

(p&lt;0.05)

Tablo 4 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin yaş durumlarına ilişkin sporun yaşam becerilerine etkisi alt boyutları ve toplam puanının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p<0.05). Dolayısıyla H2 hipotezi desteklenmemiştir.

Tablo 5

Katılımcıların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Unvan Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyutlar	Unvan	N	X	Ss	f	p	Anlamlı Fark
<b>Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi</b>	<b>Zaman Yönetimi</b>	(a) Akademisyen	58	4,24	,364	,956	,432	-
		(b) Polis	107	4,20	,387			
		(c) Öğretmen	79	4,18	,3613			
		(d) Teknisyen	45	4,12	,438			
		(e) Büro Memuru	32	4,26	,310			
	<b>İletişim</b>	(a) Akademisyen	58	4,09	,472	,664	,618	-
		(b) Polis	107	4,02	,434			
		(c) Öğretmen	79	3,97	,485			
		(d) Teknisyen	45	4,03	,339			
		(e) Büro Memuru	32	4,04	,272			
	<b>Liderlik</b>	(a) Akademisyen	58	4,31	,322	,613	,654	-
		(b) Polis	107	4,30	,306			
		(c) Öğretmen	79	4,24	,378			
		(d) Teknisyen	45	4,24	,369			
		(e) Büro Memuru	32	4,29	,296			
	<b>Takım Çalışması</b>	(a) Akademisyen	58	4,31	,243	,652	,626	-
		(b) Polis	107	4,31	,275			
		(c) Öğretmen	79	4,29	,286			
		(d) Teknisyen	45	4,24	,311			
		(e) Büro Memuru	32	4,33	,225			

<b>Sosyal Beceriler</b>	(a) Akademisyen	58	4,09	,472	,664	,618	-
	(b) Polis	107	4,02	,434			
	(c) Öğretmen	79	3,97	,485			
	(d) Teknisyen	45	4,03	,339			
	(e) Büro Memuru	32	4,04	,272			
<b>Duygusal Beceriler</b>	(a) Akademisyen	58	4,25	,384	,471	,757	-
	(b) Polis	107	4,26	,352			
	(c) Öğretmen	79	4,24	,404			
	(d) Teknisyen	45	4,17	,435			
	(e) Büro Memuru	32	4,22	,338			
<b>Amaç Belirleme</b>	(a) Akademisyen	58	4,34	,349	,713	,583	-
	(b) Polis	107	4,32	,395			
	(c) Öğretmen	79	4,25	,397			
	(d) Teknisyen	45	4,31	,424			
	(e) Büro Memuru	32	4,36	,329			
<b>Toplam</b>	(a) Akademisyen	58	4,24	,265	,849	,495	-
	(b) Polis	107	4,21	,252			
	(c) Öğretmen	79	4,17	,302			
	(d) Teknisyen	45	4,17	,241			
	(e) Büro Memuru	32	4,23	,169			

(p&lt;0.05)

Tablo 5 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin unvan değişkeni durumlarına ilişkin sporun yaşam becerilerine etkisi alt boyutları ve toplam puanının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p<0.05). Dolayısıyla H3 hipotezi desteklenmemiştir.

Tablo 6

Katılımcıların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Spor Yapma Sıklığı Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyutlar	Spor Yapma Sıklığı	N	X	Ss	f	p	Anlamlı Fark
<b>Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi</b>	<b>Zaman Yönetimi</b>	(a) Bazen	49	4,12	,364	4,005	<b>,008*</b>	b>d
		(b) Nadiren	127	4,26	,402			
		(c) Çoğunlukla	106	4,21	,348			
		(d) Düzenli Olarak	39	4,05	,340			
	<b>İletişim</b>	(a) Bazen	49	4,03	,398	1,196	,312	-
		(b) Nadiren	127	4,02	,467			
		(c) Çoğunlukla	106	4,06	,385			
		(d) Düzenli Olarak	39	3,91	,449			
	<b>Liderlik</b>	(a) Bazen	49	4,20	,336	2,421	,066	-
		(b) Nadiren	127	4,31	,355			
		(c) Çoğunlukla	106	4,31	,315			
		(d) Düzenli Olarak	39	4,20	,300			
	<b>Takım Çalışması</b>	(a) Bazen	49	4,24	,300	1,103	,348	-
		(b) Nadiren	127	4,32	,267			
		(c) Çoğunlukla	106	4,31	,276			
		(d) Düzenli Olarak	39	4,26	,237			
	<b>Sosyal Beceriler</b>	(a) Bazen	49	4,03	,398	1,196	,312	-
		(b) Nadiren	127	4,02	,467			
		(c) Çoğunlukla	106	4,06	,385			
		(d) Düzenli Olarak	39	3,91	,449			
<b>Duygusal Beceriler</b>	(a) Bazen	49	4,16	,393	1,702	,167	-	
	(b) Nadiren	127	4,26	,393				
	(c) Çoğunlukla	106	4,27	,371				
	(d) Düzenli Olarak	39	4,16	,336				

<b>Amaç Belirleme</b>	(a) Bazen	49	4,30	,415	2,185	,090	-
	(b) Nadiren	127	4,30	,390			
	(c) Çoğunlukla	106	4,31	,385			
	(d) Düzenli Olarak	39	4,30	,346			
<b>Toplam</b>	(a) Bazen	49	4,16	,268	,185	,907	-
	(b) Nadiren	127	4,22	,278			
	(c) Çoğunlukla	106	4,23	,234			
	(d) Düzenli Olarak	39	4,12	,239			

(p<0.05)

Tablo 6 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin spor yapma sıklığı değişkenine ilişkin sporun yaşam becerilerine etkisi alt boyutları ve toplam puanının karşılaştırılmasında; zaman yönetimi alt boyutunda nadiren cevabı veren katılımcıların düzenli olarak cevabı veren katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek ortalamaya sahip oldukları, diğer alt boyutlarda ve toplam puanlarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. (p<0.05). Dolayısıyla H4 hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 7.

Katılımcıların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Çalışma Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyutlar	Çalışma Süresi	N	X	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi	Zaman Yönetimi	(a) 1-3 yıl	13	4,07	,387	1,777	,133	-
		(b) 4-6 yıl	67	4,20	,355			
		(c) 7-9 yıl	116	4,18	,373			
		(d) 10-13 yıl	73	4,15	,427			
		(e) 14 yıl ve üzeri	52	4,31	,320			
	İletişim	(a) 1-3 yıl	13	4,21	,418	1,459	,214	-
		(b) 4-6 yıl	67	4,05	,391			
		(c) 7-9 yıl	116	4,03	,425			
		(d) 10-13 yıl	73	3,94	,502			
		(e) 14 yıl ve üzeri	52	4,05	,361			
	Liderlik	(a) 1-3 yıl	13	4,32	,360	,933	,445	-
		(b) 4-6 yıl	67	4,31	,365			
		(c) 7-9 yıl	116	4,24	,323			
		(d) 10-13 yıl	73	4,25	,327			
		(e) 14 yıl ve üzeri	52	4,33	,328			
	Takım Çalışması	(a) 1-3 yıl	13	4,38	,335	1,864	,116	-
		(b) 4-6 yıl	67	4,29	,255			
		(c) 7-9 yıl	116	4,32	,270			
		(d) 10-13 yıl	73	4,23	,300			
		(e) 14 yıl ve üzeri	52	4,32	,229			
	Sosyal Beceriler	(a) 1-3 yıl	13	4,21	,418	1,459	,214	-
		(b) 4-6 yıl	67	4,05	,391			
		(c) 7-9 yıl	116	4,03	,425			
		(d) 10-13 yıl	73	3,94	,502			
		(e) 14 yıl ve üzeri	52	4,05	,361			
Duyusal Beceriler	(a) 1-3 yıl	13	4,23	,401	,471	,757	-	
	(b) 4-6 yıl	67	4,27	,393				
	(c) 7-9 yıl	116	4,21	,388				
	(d) 10-13 yıl	73	4,20	,365				
	(e) 14 yıl ve üzeri	52	4,29	,372				

<b>Amaç Belirleme</b>	(a) 1-3 yıl	13	4,55	,410	2,466	<b>,045*</b>	a>d
	(b) 4-6 yıl	67	4,30	,368			
	(c) 7-9 yıl	116	4,34	,374			
	(d) 10-13 yıl	73	4,22	,436			
	(e) 14 yıl ve üzeri	52	4,29	,324			
<b>Toplam</b>	(a) 1-3 yıl	13	4,29	,310	1,671	,156	-
	(b) 4-6 yıl	67	4,22	,252			
	(c) 7-9 yıl	116	4,21	,252			
	(d) 10-13 yıl	73	4,14	,285			
	(e) 14 yıl ve üzeri	52	4,24	,225			

(p&lt;0.05)

Tablo 7 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin çalışma süresi değişkeni durumlarına ilişkin sporun yaşam becerilerine etkisi alt boyutları ve toplam puanının karşılaştırılmasında; amaç belirleme alt boyutunda 1-3 yıl arası katılımcıların 10-13 yıl arası katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek ortalamaya sahip oldukları, diğer alt boyutlarda ve toplam puanlarda anlamlı ise bir farklılık olmadığı bulunmuştur. (p<0.05). Dolayısıyla H5 hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 10

Katılımcıların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Alt Boyutları Arasındaki İlişkini Araştırılması (Korelasyon Tablosu)

Boyutlar	Zaman Yönetimi	İletişim	Liderlik	Takım Çalışması	Sosyal Beceriler	Duygusal Beceriler	Amaç Belirleme	
<b>Zaman Yönetimi</b>	Pearson Kor.	1						
	P							
	N	321						
<b>İletişim</b>	Pearson Kor.	,375**	1					
	P	,000						
	N	321	321					
<b>Liderlik</b>	Pearson Kor.	,497**	,504**	1				
	P	,000	,000					
	N	321	321	321				
<b>Takım Çalışması</b>	Pearson Kor.	,436**	,319**	,360**	1			
	P	,000	,000	,000				
	N	321	321	321	321			
<b>Sosyal Beceriler</b>	Pearson Kor.	,375**	1,000**	,504**	,319**	1		
	P	,000	,000	,000	,000			
	N	321	321	321	321	321		
<b>Duygusal Beceriler</b>	Pearson Kor.	,558**	,361**	,911**	,386**	,361**	1	
	P	,000	,000	,000	,000	,000		
	N	321	321	321	321	321	321	
<b>Amaç Belirleme</b>	Pearson Kor.	-,090	,478**	,075	,670**	,478**	-,135*	1
	P	,109	,000	,183	,000	,000	,015	
	N	321	321	321	321	321	321	321

Tablo 10 incelendiğinde sporun yaşam becerilerine etkisi alt boyutlarından zaman yönetimi ile iletişim (r = ,375\*\*), liderlik (r = ,497\*\*), Takım çalışması (r = ,436\*\*), sosyal beceriler (r = ,375\*\*) ve duygusal beceriler (r = ,375\*\*) arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

İletişim alt boyutu ile liderlik ( $r = ,504^{**}$ ), takım çalışması ( $r = ,319^{**}$ ), duygusal beceriler ( $r = ,361^{**}$ ) ve amaç belirleme ( $r = ,478^{**}$ ) arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiş iken sosyal beceriler alt boyutu arasında ( $r = 1,000^{**}$ ) pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Liderlik alt boyutu ile takım çalışması ( $r = ,360^{**}$ ), sosyal beceriler ( $r = ,504^{**}$ ) ve amaç belirleme ( $r = ,183^{**}$ ) arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiş iken, duygusal beceriler boyutu arasında ( $r = ,911^{**}$ ) pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Takım çalışması alt boyutu ile sosyal beceriler ( $r = ,319^{**}$ ), duygusal beceriler ( $r = ,386^{**}$ ) ve amaç belirleme ( $r = ,670^{**}$ ), boyutları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Sosyal beceriler alt boyutu ile duygusal beceriler ( $r = ,361^{**}$ ), amaç belirleme ( $r = ,478^{**}$ ) boyutları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Duygusal alt boyutu ile amaç belirleme alt boyutu arasında ( $r = , -135^{*}$ ) negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

## **Tartışma ve Sonuç, Öneriler**

Kamu kurumlarında sporla ilgilenen çeşitli unvanlara sahip olan çalışanların, sporun yaşam becerilerine olan etkisini incelemek amacıyla bu çalışma gerçekleştirilmiştir. Sporun, fizyolojik, psikolojik ve sosyal etkileri, insanların yaşam kaliteleri üzerine hem sosyal hayatlarında hem de iş hayatlarındaki yeteneklerine önemli katkılarda bulunabilmektedir. Kişilerin daha enerjik, mutlu ve verimli olabilmeleri açısından sporun yeri çok önemlidir. Spor yapan çalışanların sosyal ve iş hayatlarında daha motive oldukları ve daha pozitif yaklaşımlarda buldukları ayrıca zor görevlerin üstesinden kolaylıkla geldikleri, daha pratik oldukları düşünülmektedir. Çalışmada, Kamu kurumlarındaki spor yapan çalışanların cinsiyetlerine, yaşlarına, unvanlarına, spor yapma sıklıklarına ve çalışma sürelerine göre sporun yaşam becerileri üzerine olan etki düzeyleri tespit edilerek karşılaştırmada bulunulmuştur.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre sporun yaşam becerileri üzerine olan etkisinin karşılaştırılması sonucunda, takım çalışması alt boyutunda anlamlı farklılıklara rastlanmış, fakat diğer alt boyutlarda ve genel ortalama da anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Takım çalışması alt boyutunda kadın çalışanların erkek çalışanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Kadın çalışanların erkeklere göre daha yüksek düzeyde takım çalışmasına sahip olmaları, kadın çalışanların erkeklere oranla daha işbirlikçi olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu durumun sebeplerinin spor yapan kadınların spor aktiviteleri esnasında karşılaştıkları

olaylar, arkadaşlık ilişkileri, takım oyunları ve seyirciler olduğu düşünülmektedir. Fakat genel ortalamada kadın ve erkek çalışanların sporun yaşam becerileri üzerine olan etkisi benzer düzeyde bulunmuştur. Elde edilen sonuca göre sporun, yaşam becerileri üzerine olana etkisinin cinsiyetin ayırt edici bir unsur olmadığı ve genel bir fayda olduğu ve yüksek düzeyde etkide bulunduğu görülmektedir. Akıncı ve Çimen (2021), Kardağ (2019), Yılmaz (2020) yaptıkları çalışmalarında cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlamadıkları görülmüş ve çalışmamız neticesinde elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Yılığın (2022), Sarı ve Bozdağ, (2021) ise çalışmalarında cinsiyet yönünden anlamlı farklılıklar olduğunu ve bizim bu bulgumuz bu ile sonuçları benzer olmadığıdır.

Katılımcıların yaşlarına göre sporun yaşam becerileri üzerine olan etkisinin karşılaştırılması sonucunda, alt boyutlarda ve genel ortalamalarda gruplar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Elde edilen sonuçlara göre sporun yaşam becerileri üzerine olan etkisinde yaş durumunun belirleyici bir unsur olmadığı söylenebilir. Tüm yaş gruplarında hem alt boyutlarda hem de genel ortalamalarda sporun yaşam becerileri üzerine olan etkisi benzer düzeyde olduğu ve yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların unvanlarına göre sporun yaşam becerileri üzerine olan etkisinin karşılaştırılması sonucunda, alt boyutlarda ve genel ortalamalarda gruplar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Elde edilen sonuçlara göre sporun yaşam becerileri üzerine olan etkisinde mesleki unvanın belirleyici bir unsur olmadığı söylenebilir. Tüm mesleki unvanlarda hem alt boyutlarda hem de genel ortalamalarda sporun yaşam becerileri üzerine olan etkisi benzer düzeyde olduğu ve yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların spor yapma sıklıklarına göre sporun yaşam becerileri üzerine olan etkisinin karşılaştırılması sonucunda, zaman yönetimi alt boyutunda gruplar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Buna göre nadiren spor yapanların düzenli olarak spor yapanlara oranla zaman yönetimlerinin daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda ve genel ortalamada spor yapma sıklığına göre karşılaştırma sonucunda anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Çalışmada spor yapma sıklığının yaşam becerileri üzerine herhangi bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların çalışma sürelerine göre sporun yaşam becerileri üzerine olan etkisinin karşılaştırılması sonucunda, amaç belirleme alt boyutunda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Elde edilen bulgular neticesinde 1-3 yıl arası çalışma süresine sahip olan bireylerin 10-13 yıl arası çalışma süresine sahip olan bireylere göre amaç belirleme düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun nedeni olarak 1-3 yıl çalışanların henüz kariyerlerinin başlangıç aşamalarında olmaları

ve yaşlarının daha genç olmasından dolayı amaç ve hedeflerinin daha yüksek olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Kariyer başlangıcında amaç belirleme ve bu amaç doğrultusunda psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik anlamda kendini bu amaç doğrultusunda geliştirme eğilimi daha fazla olabilmektedir. Bundan dolayı katılımcılar, fizyolojik gelişimleri için spora daha fazla yönelimde bulunabilmektedirler. Diğer alt boyutlarda ve sporun yaşam becerileri üzerine olan etkisinin genel ortalamasında gruplar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Buna göre sporun yaşam becerileri üzerine çalışma süresinin herhangi bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Çalışmada sporun yaşam becerileri üzerine olan etkisinin alt boyutlar arasındaki ilişkileri tespit etmek için yapılan korelasyon analizinde, amaç belirleme ile zaman yönetimi ve duygusal beceriler arasında negatif yönde bir ilişki olduğu, diğer alt boyutlar arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların amaç belirleme düzeyleri arttıkça zaman yönetimi ve duygusal becerileri azalmaktadır. Bu durumun nedeni olarak, çok fazla amaç belirleyip bu doğrultuda yapılacak faaliyetleri planlamak ve uygulamak açısından kişilerin zamanlarını iyi yönetememeleri, yapılacak etkinliklerin fazla olmasının onları duygusal açıdan yorması ve böylece duygusal açıdan tükenmelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Genel olarak, spor yapan kamu çalışanlarının yapmış oldukları sportif etkinliklerin yaşam becerilerine olan etkisi incelendiğinde yüksek düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Botvin ve Griffin (2004) yaşam becerileri; iş hayatı, eğitim, öz farkındalık, yaratıcı ve eleştirel düşünme, sağlık, sosyal hayat, empati, problem çözme ve bireysel ilişkiler gibi bir çok durumu etkilediği için, bireyin hayatında çok önemli bir yere sahip olduğunu belirtmişlerdir. Literatür taraması sonuçlarına göre birçok araştırmacı tarafından yaşam becerilerinin bireyin yaşamında çok önemli katkıları olduğu vurgulanmıştır (Burton vd., 2001; Claessens vd., 2007; Judge vd., 2005; Humphrey vd., 2011; Sevindik ve Kıyıcı, 2021). Spor psikolojisi üzerine yapılan çalışmalarda, spor bireylerin kişisel ve yaşam becerileri üzerinde olumlu yönde katkılar sunduğu belirtilmektedirler (Gould ve Carson, 2010; Jones ve Lavallee, 2009).

Sonuç olarak, sosyal hayatın bir gereği olarak beden eğitimi ve sporun bireyin fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında, bireysel gelişimi başta olmak üzere birçok farklı alanda gelişmesini sağlaması ve böylece yaşamını sürdürmesi, kendini toplumda hissettirmek ve sosyal hayatın gereklerini yerine getirmek için gerekli becerileri geliştirmesi açısından önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir (Karataş, vd., 2021). Bundan dolayı kamu kurumlarında, personeli daha motive, daha verimli ve daha üretken bir duruma getirmek için spor yapmalarını destekleyici önlem ve tedbir önerilmektedir. Aynı zamanda, kamuda çalışanların sporun önemli düzeyde insanın hayatını etkileyebilecek onların gelişimlerini destekleyebilecek faydaları hakkında farkındalık oluşturulması

önem arz etmektedir. Bunun için kariyer planlama uygulamaları, seminerleri ve kişisel gelişimleri destekleyici etkinlikler kamu çalışanları için kurumlar tarafından uygulanabilir.

### **Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı**

Araştırmanın yöntem ve bulgular kısmıyla ilgili süreçler birinci yazar, tartışma ve sonuç ile ilgili süreçler ikinci ve üçüncü yazar, giriş kısmı ve veri toplama ile ilgili süreçler ise dördüncü yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

### **Çatışma**

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

### **Kaynakça**

- Ağırbaş, Ö., Tatlısu, B., ve Karakurt, S. (2021). *Geçmişten günümüze sağlık alanında egzersizlerin rolü*. Spor ve Sağlık Araştırmaları. Akademisyen Kitabevi. s. 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.
- Alaeddinoglu, V. (2020). During the Pandemic Period the Determination and Relationship of Curling Athletes with Their Task and Ego Orientation and Personality Situations and Remote Support Situations They Received, *Journal of Educational Issues*, Vol 6/2, 297-320. <https://doi.org/10.5296/jei.v6i2.17692>
- Alaeddinoglu, V., Kışalı N. F., ve Dal, A. (2021) Amatör sporun gelişmesinde yerel yönetimlerin rolü (Erzurum Büyükşehir Belediyesi Örneği), *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(1): 143-154, <http://doi:10.33468/sbsebd.165>
- Allen, G., Rhind, D., ve Koshy, V. (2015). Enablers and barriers for male students transferring life skills from the sports hall into the classroom. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(1), 53-67. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2014.893898>
- Altınışık, Ü. ve Çelik, A. (2021). Investigation of service quality perceived by fitness center consumers. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 10(15), 3225-3229.
- Altun, M., Acak, M., Büyükçelebi, H., ve Savas, S. (2021). Investigating life skills of students who are engaged in sports (İstanbul Bakırköy District Example). *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 29(1), 52-62. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.722464>
- Aydemir, İ. (2014). *Spor genel müdürlüğünün yürüttüğü okul sporları faaliyetlerinin değerlendirilmesi bolu örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Baş, M., Kabak, S., ve 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. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/etusbed/issue/49797/597158>. <http://dx.doi.org/10.29157/etusbe.123>
- Botvin, G. J., ve Griffin, K. W. (2004). Life skills training: Empirical findings and future directions. *Journal of Primary Prevention*, 25(2), 211-232.
- Burton, D., Naylor, S., Holliday, B. (2001). *Goal Setting in Sport: Investigating the Goal Effectiveness Paradox*. In R. Singer, H. Hausenblas, ve C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychol*, (2 nd ed., ss.497-528), New York: Wiley.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2012) *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi, Ankara.



- Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., ve Roe, R. A. (2007). *A review of the time management literature*. Personnel review.
- Coşkuner, Z., Büyükçelebi, H., Kurak, K., ve Açak, M. (2021). Examining the impact of sports on secondary education students' life skills. *International Journal of Progressive Education*, 17(2), 292-304. Doi: 10.29329/ijpe.2020.332.18
- Cronin, L., Ellison, P., Allen, J., Huntley, E., Johnson, L., Kosteli, M. C., ... ve Marchant, D. (2022). A self-determination theory based investigation of life skills development in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 40(8), 886-898. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2028507>
- Çar, B., Sural, V., ve Güler, H. (2022). Investigating the relationship between physical education teachers' perceptions, technological knowledge and classroom management profiles. *Education Quarterly Reviews*, 5(2),407-424.
- Çelik, A., Zengin, S., ve Baş, M. (2017). Sporcu Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 20-31.
- Gould, D., ve Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58-78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Humphrey, N., Kalambouka, A., Wigelsworth, M., Lendrum, A., Deighton, J., ve Wolpert, M. (2011). Measures of social and emotional skills for children and young people: A systematic review. *Educational and Psychological Measurement*, 71(4), 617- 637. Doi: 10.1177/0013164410382896
- Jones, M. I., ve Lavallee, D. (2009). Exploring the Life Skills Needs of British Adolescent Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 159-167. doi:10.1016/j.psychsport.2008.06.005
- Judge, T. A., Bono, J. E., Erez, A., ve Locke, E. A. (2005). Core self evaluations and job and life satisfaction: the role of selfconc or dance and goal attainment. *Journal of Applied Psychology*, 90(2), 257. Doi: 10.1037/0021-9010.90.2.257
- 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.
- Karataş, E. Ö., Savaş, B. Ç., ve 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., ve 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), 179-196.
- Kurudirek, M. İ., Kurudirek, M. A., Burmaoğlu, G. E., ve Bindesen, M. A. (2021). Comparison of motivation to participate in physical activity between individuals with and without smartwatch use. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences* 2991. <https://doi.org/10.53350/pjmhs2115102991>
- Namlı, S., ve Demir, G. T. (2019). Is mental toughness in elite athletes a predictor of moral disengagement in sports?. *Journal of Education and Learning*, 8(6), 56-64. <https://doi.org/10.5539/jel.v8n6p56>
- 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.
- Ölçücü, B., Özen, Ş., ve Altınkök, M. (2014). Spor eğitiminde Tokat ilinde voleybol takımlarında oynayan voleybolcuların voleybola başlama nedenleri ve beklentileri. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 57-70.
- Özbay, S., Ulupınar, S., ve Özkara, A. B. (2018). Sporda çeviklik performansı. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 97-112. DOI: 10.30769/usbd.463364
- Özbay, S., ve Ulupınar, S. (2018). The effect of moderate-intensity technical training and resistance training on selected hematological parameters of elite wrestlers. *Universal Journal of Education Research*, 6(11), 2679-2682.

- Sarı, H. G., ve Bozdağ, B. (2021). Lise Öğrencilerinin çoklu zekâ alanları ve sporda yaşam becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 130-144. Doi: 10.38021/asbid904800
- Sevindik, B., ve Kıyıcı, F. (2021). Kayak alp disiplini türkiye şampiyonası sonuçlarının bazı iller açısından incelenmesi (2005-2013 Yılları), *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2). Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunibesyo/issue/63280/945722>
- Steptoe, A., ve Wardle, J. (2017). Life skills, wealth, health, and wellbeing in later life. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(17), 4354–4359. <https://doi.org/10.1073/pnas.1616011114>
- Şahin, M. Y., ve İmamoğlu, A. F. (2011). Akademisyenlerin ve milletvekillerinin spor siyaset etkileşimine yönelik görüşleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 25-44. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/gbesbd/issue/28051/305076>.
- Şahin, M. Y., Yenel, F., ve Çolakoğlu, T. (2010). Spor ve milliyetçilik etkileşimi: Ulusal kimlik oluşturmada sporun yeri ve önemi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1244-1263.
- Şahin, S., Çelik, A., ve Altınışık, Ü. (2019). Güreş hakemlerinin örgütsel sinizm tutumlarının incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 285-295. DOI: 10.33689/spormetre.621711.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tatlısu, B., Turan, M. ve Tatlısu, T. (2020). Üniversitesi öğrencilerinin yaşam anlamı düzeylerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 1(1): 36-47. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/anatoliasr.4>
- Thomas, J. R., ve Nelson, J. K. (1996). *Research methods in physical activity* (3rd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Uğur, O. A., ve Güder, F. (2021). The effects of the health literacy levels of academic staff in sports sciences on the healthy life awareness levels. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 2(2), 674-678.
- Ulupınar, S., Özbay, S., Altınkaynak, K., Şebin, E., ve Gençoğlu, C. (2021). Farklı hava sıcaklıklarında yapılan aerobik egzersizlerin bağışıklık hücrelerine akut etkisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 13(1). DOI: 10.5336/sportsci.2020-73532
- Ulupınar, S., Özbay, S., ve Gençoğlu, C. (2020). Siklet sporlarında dehidrasyon ve hiponatremi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 103-115. DOI: 10.30769/usbd.782358.
- Williams, C., Neil, R., Cropley, B., Woodman, T., ve Roberts, R. (2020). A systematic review of sport-based life skills programs for young people: The quality of design and evaluation methods. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1–27. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1792583>.
- Yılgin, A. (2022). Rekreatif yürüme fiziksel aktivitesinin yaşam becerisini geliştirmeye etkisinin incelenmesi: randomize yarı deneysel çalışma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 66-84. DOI: 10.31680/gaunjss.1076698
- Yılmaz, A. (2020). The effect of sport on life skills of athlete-students in different education levels: Mixed research approach. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(3), 1233-1243. doi: 10.24106/kefdergi.3766



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.

<sup>1</sup> Bu çalışma 6. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresi'nde özet bildiri olarak sunulmuştur.