

Genç Sporculara Uygulanan Yaşam Becerileri Eğitim Programının Takım Sarginlığına Etkisi

The Effect of Life Skills Training Program on the Team Cohesion Applied to Young Athletes

Ömer GÜMÜŞOĞLU* 
Veysel KÜÇÜK** 

Öz

Bu araştırmanın amacı, genç sporculara uygulanan yaşam becerileri eğitim programının takım sarginlığına etkisini incelemektir. Çalışmaya U-14 yaş kategorisinde yer alan 17 deney ve 17 kontrol grubu olmak üzere 34 sporcu katılmıştır. Katılımcılara kişisel bilgi formu ile birlikte “Genç Sporcular için Takım Sarginlığı Ölçeği (GSTSÖ)” uygulanmıştır. Deney grubunda yer alan sporculara 10 haftalık “Genç Sporcular için Yaşam Becerileri Eğitim Programı” uygulanırken; kontrol grubunda ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deney ve kontrol grubunun GSTS ölçeği ön test ve son testlerinden almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini belirlemek için non-parametrik Mann Whitney-U testi yapılmıştır. Deney ve kontrol grubunun iyi oluş son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla non-parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, kontrol grubu üzerinde görev sarginlığı, sosyal sarginlık ve toplam puan olarak takım sarginlığı düzeylerinde herhangi bir değişim gözlemlenmemiştir ($p>0,05$). Deney grubundan elde edilen sonuçlarda ise görev sarginlığı alt boyut puanlarında ön test-son test ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,001$). Sosyal sarginlık alt boyut puanına göre de ($p<0,05$) ön test-son test ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Toplam takım sarginlığı puanına bakıldığında da ön test-son test ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,01$). Araştırma sonuçları yaşam becerileri eğitim programı uygulamalarının, deney grubunu oluşturan sporcuların görev sarginlığı, sosyal sarginlık ve toplam takım sarginlığı düzeylerini arttırdığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Becerileri, Takım Sarginlığı, Futbol

Abstract

The aim of this study was to research the effect of life skills program to the team cohesion which will be applied to the young athletes. Being in the U-14 category, 34 athletes, 17 of them are in the experimental group and 17 of them are in the control group, participated in this study. As well as “ Personal Information

* Yüksek Lisans öğrencisi, Marmara Üniversitesi, Egzersiz ve Spor Psikolojisi, omer.gumusoglu@marun.edu.tr.

** Doç. Dr., Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, veysel.kucuk@marmara.edu.tr.

Form”, “ Team Cohesion Scale for Young Athletes” was also applied to the participants. While the athletes who were in the experimental group were applied a 10-week life skills training program, there has been no application in the control group. The non-parametric Mann Whitney-U test was performed to determine whether the scores of the experimental and control groups obtained from the GSTS scale pre-test and post-test significantly changed. The non-parametric Wilcoxon Signed Ranks Test was used to determine whether the post-test scores of the experimental and control groups decreased significantly compared to the pre-test scores. According to the results of the analysis, there was no change in task cohesion, social cohesion and total team cohesion score in the control group ($p > 0.05$). The difference between the pre-test and post-test average in the task cohesion subscale points was found statistically significant in the results obtained from the experimental group ($p < 0.001$). The difference between the pre-test and post-test average was also found statistically significant according to social cohesion subscale points ($p < 0.05$). When team cohesion point was examined, the difference between pre-test and post-test means was found to be statistically significant ($p < 0.01$). As a result of the research, shows that life skills training program applications increase the task cohesion, social cohesion and total team cohesion of the experimental group athletes.

Keywords: Life Skills, Team Cohesion, Football

GİRİŞ

Bir topluluğun takım haline gelebilmesi için etkileşim içinde olması gerekir. Bu etkileşim takım üyeleri arasında duygu, bilgi ve görev paylaşımı ile mümkün olmaktadır. Bu etkileşimleri açıklayan kavramlardan biri olan takım sargınlığı takım performansı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Sargınlık, takımların birlikte kalma eğilimlerini yansıtan dinamik bir süreç ve takım üyelerinin birbirini veya grubu çekici bulması olarak ifade edilebilir (Carron ve Eys, 2012; Öcel ve Aydın, 2006).

Dion (2000) tarafından da ifade edildiği gibi sargınlık grup dinamiğine ilişkin çalışmaların başlangıcından itibaren grupların oluşturulması ve devamlılığını sağlayan önemli bir değişken olarak kabul edilmiş ve o zamandan günümüze sosyal psikolojiden örgüt psikolojisine, klinik psikolojiden spor psikolojisine kadar uzanan çok geniş bir yelpazede çalışan araştırmacıların ilgilendiği bir konu haline gelmiştir.

Carron, Brawley ve Widmeyer (1998) sargınlığı “*bir grubun, araçsal hedefleri ve üyelerin duygusal tatmini amacıyla birbirine kenetlenme ve bir arada kalma eğilimini yansıtan dinamik bir süreç*” olarak tanımlamışlardır. Aynı zamanda sargınlık, gruba olan bağlılığı ve cazibeyi de ifade etmektedir (Pillai ve Williams, 2004).

Son dönemde ulusal ve uluslararası alan yazında çokça araştırmalara konu olan yaşam becerileri ise bireyin yaşam boyu değişim ve gelişim sürecinde varlığını etkin bir şekilde sürdürebilmesi için gereken yeterliliklere sahip olmasını ifade etmektedir (Kolburan ve Tosun, 2011). Bu yeterlilikler ilişkiyi başlatma ve sürdürme becerileri, takımla bir işi yürütme becerileri, liderlik becerileri, duygusal ve sosyal beceriler, hedef belirleme, zaman yönetimi, stres ve çatışma çözme becerileridir (Okseon, Mirim, Kyunghwan ve Yongnam 2017; World Health Organization (WHO), 1997).

Yaşam becerileri, psikososyal yeterlilikler ve bireylerin günlük yaşamın getirdiği talep, değişiklik ve zorluklarıyla başa çıkabilmelerini sağlayan güçlendirici, uyarlanabilir ve olumlu davranış

yeteneklerini içeren beceriler grubu olarak adlandırılmakta ve kazandırdığı psikososyal beceriler ile kriz olaylarını gerçekçi, olumlu ve yapıcı bir şekilde karşılamayı kolaylaştıran yetenekler olarak tanımlanmakta ve gençlerin yetişkin olduklarında doğru kararlar almalarına ve geleceklerini doğru planlamalarına yardımcı olan temel becerilerden oluşmaktadır (International Federation of Red Cross ve Red Crescent Societies (IFRC ve RCS), 2013; Academy for Educational Development (AED), 2009).

Yaşam becerilerinin alt basamaklarını oluşturan iletişim, liderlik becerileri, hedef belirleme, zaman yönetimi, duygusal beceriler, stres ve çatışma çözüme becerilerinin takım sargınlığının boyutları olan görev ve sosyal sargınlıkla ilişkili kavramlar olduğu söylenebilir.

Alan yazında birçok çalışmaya konu olan takım sargınlığı ve yaşam becerileri uygulamalarının performans üzerinde olumlu bir etken olduğu ifade edilebilir. Alan yazında sargınlık ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde takım sargınlığı ile başarı (Carron ve diğ., 2002), liderlik (Murray, 2006), spor tatmini (Dhurup ve Reddy, 2013), motivasyonel iklim (Garcia-Calvo ve diğ., 2014), koçluk becerileri (Turman, 2003) ve performans (Annelies ve Carsten, 2001; Bray ve Whaley, 2001) arasında olumlu bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ülkemizde yapılan çalışmalar dikkate alındığında egzersiz ve spor psikolojisi alan yazınında Öcel ve Aydın (2006) grup sargınlığı, Sezer ve Kocaekşi (2018) ise genç sporcu takım sargınlığı ölçeğinin uyarlama çalışmalarını yapmıştır. Takım sargınlığı ile özyeterlik (Aydın, 2018), motivasyonel iklim (Durdubaş, 2013), kişilik etkileşimi ile birlikte sporcu doyumu (Erbektaş, 2018), performans (Kocaekşi, 2010), psikolojik beceri antrenmanı (Miçooğulları, 2013) başarı algısı (Öcel, 2009), yaşam memnuniyeti (şimşek, 2018), kolektif yeterlik, motivasyonel iklimi ve algılanan antrenör davranışı (Toros, 2011) arasındaki ilişki araştırmalara konu olmuştur.

Genel olarak sargınlıkla ilgili yapılan çalışmalar takım sargınlığının grup ve performans üzerinde orta ve yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur (Salas ve diğ., 2015; Carron ve diğ., 2002; Brawley ve diğ., 1987).

Yaşam becerileri ile ilgili alan yazın çalışmaları incelendiğinde Bowley ve diğ., (2018) futbol antrenörlerine uygulanan yaşam becerileri programı ile antrenörlerin koçluk becerileri ve özgüvenlerin arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan diğer çalışmalar spor ve fiziksel aktivite ile yaşam becerileri geliştirme (Danish ve diğ., 2002), yaşam becerilerinin aktarılması (Chinkov ve Holt, 2016), genç futbolcular üzerinde yaşam becerileri eğitimi ile yetenek ve performans gelişimi (Cope ve diğ., 2017; Jones ve Lavallee, 2009) ve yaşam becerilerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi (Cronin ve Allen, 2018) olmuştur. Ayrıca yaşam becerileri gelişimi üzerinde antrenör (Camire ve diğ., 2012) ve ailenin (Hodge ve diğ., 2017) rol ve etkileri araştırmalara konu olmuştur. Yaşam becerileri ile ilgili olarak ulusal alan yazın çalışmaları incelendiğinde Küçük ve diğ., (2019) tarafından yaşam becerilerine dayalı eğitim programının genç sporcularda yaşam becerilerine etkisi araştırmalara konu olmuştur. Ayrıca Açaık ve Düz (2018) tarafından sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin uyarlama çalışması yapıldığı görölmektedir. Sargınlık ve yaşam becerilerinin performans üzerindeki olumlu etkileri göz önünde bulundurularak, özellikle gençlere yaşam becerileri eğitimi vermek ve onların yaşam becerilerini geliştirmek büyük önem arz etmektedir (Pujar ve Patil, 2016).

Bu doğrultuda çalışma kapsamında uygulanan yaşam becerileri eğitim programında genç yaş sporcu grubu hedef olarak seçilmiş ve eğitim programında iletişim, liderlik, duygusal beceriler, hedef belirleme, sosyal beceriler, zaman yönetimi, stres ve çatışma çözme becerilerine yer verilmiştir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırmanın amacı, genç sporculara uygulanan yaşam becerileri eğitim programının takım sargınlığına etkisini incelemektir. Bu doğrultuda genç sporcu grubuna Genç Sporcu Takım Sargınlığı Ölçeği (GSTSÖ) formu uygulanmış ve sporcular 10 haftalık yaşam becerileri eğitim programına dâhil edilmişlerdir. Çalışma grubundan elde edilen veriler istatistiksel olarak incelenmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırma yaşam becerileri eğitim programının, genç sporcuların takım sargınlığı üzerinde etkili olup olmadığını belirlemeye yönelik gerçekleştirilen deneysel bir araştırmadır. Bu çalışmada ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen modeli kullanılmıştır. Bu deneysel desen, biri tekrarlı ölçümleri (ön test-son test), diğeri de farklı kategorilerde bulunan denekleri (deney-kontrol takımlarını) gösteren iki faktörlü bir deneysel desendir. Deneysel desenlerde müdahaleler ile ölçülen sonuçlar arasındaki neden-sonuç ilişkileri araştırılmaktadır (Büyüköztürk, 2001). Bu çerçevede, çalışmanın bağımsız değişkeni yaşam becerileri eğitim programı, bağımlı değişkeni ise sporcuların takım sargınlığı düzeyleridir.

Evren ve Örneklem

Bu çalışmada örneklem grubu Ümraniyespor ve Yamanspor kulübünde U-14 kategorisinde futbol oynayan lisanslı 34 erkek sporcudan oluşturulmuştur. Araştırmanın deney grubunu Ümraniyespor takımında yer alan 17 erkek sporcu oluşturmuştur. Diğer takımda yer alan 17 erkek sporcu ise kontrol grubu olarak alınmıştır. Örneklem yöntemi olarak, kolayda örneklem yöntemi seçilmiştir.

Tablo 1. Çalışma grubunda yer alan sporculara ait bilgiler

Özellik		Deney Grubu	Kontrol Grubu	Toplam
Branş	Futbol	17	17	34
	Toplam	17	17	34
Spor Deneyimi	1-2 Yıl	1	2	3
	3-5 Yıl	7	10	17
	6-9 Yıl	9	5	14
	Toplam	17	17	34

Tablo 1 incelendiğinde çalışma örneklemini 34 sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Yaşam becerileri eğitim programı: Yaşam becerileri eğitim programı, haftada 1 gün 60-90 dakika olacak şekilde planlanarak uygulanmıştır. Eğitimin içeriğinde hedef belirleme, iletişim ve sosyal beceriler, liderlik becerileri, duygusal beceriler, zaman yönetimi, stres ve çatışma çözme yer almıştır. Eğitim programı olarak İstanbul Aydın Üniversitesi (2015) tarafından hazırlanan Yaşam Becerileri Eğitim Kitapçığı ve MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2015) tarafından hazırlanan Yaşam Becerileri Etkinlik Kitabı'ndan alınan etkinliklerden oluşturulan ve sportif branşa göre uyarlanan Yaşam Becerileri Programı kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu: Araştırmaya katılan sporcuların “adı soyadı, yaşı ve spor deneyimi” gibi bilgilerin yer aldığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Genç sporcu takım sargınlığı ölçeği: Eys ve diğ., (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 18 maddeden ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır: Görev boyutu, Sosyal boyut (Eys,ve ark., 2009). Ölçek 9’lu likert tipindedir (Weinberg ve Gould, 2015). Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Sezer ve Kocaekşi (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin faktör analiz sonucunda, Eys ve ark. (2009)’nin ortaya koyduğu iki faktörlü yapı (görev ve sosyal alt boyutlar) doğrulanmış ve İngilizce orijinal form ile benzeşen bir şekilde her faktöre 8 maddenin dağıldığı görülmüştür. Ölçeğin dilsel eşdeğerlik uygulaması sonucunda görev sargınlığı ($r=0,839$, $p<0,01$), sosyal sargınlık ($r=0,852$, $p<0,01$) alt boyutları için elde edilen korelasyon katsayısı Türkçe ve İngilizce formlar arasında kuvvetli bir ilişki olduğunu göstermektedir. Gerçekleştirilen güvenilirlik çalışmalarında (Görev Sargınlığı=0,87, Sosyal Sargınlık=0,87, Genel=0,89) olarak bulunmuştur. Ölçek 9’lu likert (1: Hiç Katılmıyorum, 5: Kararsızım, 9: Kesinlikle Katılıyorum) tipindedir (Sezer ve Kocaekşi, 2018).

Deneyisel İşlemler ve Prosedür

Programın birinci haftası “Tanışma, Sporda Psikolojik Danışmanlık, Sporda Yaşam Becerileri Sunumu Yapılması ve Ön Test Uygulaması” çerçevesinde oluşturulmuştur. Tanışma ve program hakkında bilgi verme oturumunda sporcular ile bir araya gelinmiştir. Öncelikle antrenör eşliğinde araştırmacı kendini takıma tanıtmış sonra sporcularla kısa tanışmaya gerçekleştirilmiştir. Sporcular için yapılacak çalışma hakkında bilgilendirme yapılmış ve bilgilendirme formu ile onay formu dağıtılarak sporcuların okuyarak doldurmaları sağlanmıştır. Sporculardan bilgilendirme ve onay formları alındıktan sonra, sporculara kişisel bilgi formu ve genç sporcular için takım sargınlığı ölçeği dağıtılarak uygulamaları istenmiştir. Daha sonra araştırmacı tarafından hazırlanan “Sporda Performans Danışmanlığının Rolü” ve “Sporda Yaşam Becerileri Eğitimi” ile ilgili sunumlar gerçekleştirilmiştir. Daha sonra veli bilgilendirme formları, izin belgeleri ve onam formları sporculara dağıtılarak ailelerini bilgilendirmeleri söylenmiştir.

İkinci haftanın teması “Isınma ve Kaynaşma Etkinlikleri” çerçevesinde belirlenmiştir. Takım üyelerine bu oturumda grup oluşturmak ve kaynaşmak için etkinlikler yapılacağı belirtilmiştir. Öncelikle grup liderinin grubu daha yakından tanınması ve fikir edinmesi amacıyla hazırlanmış ve takım üyelerinin kendilerini ifade etmelerini, geleceğe dair hedefleri ile ilgili paylaşımında bulunmalarını sağlayacak

sporculara özgü yumak oyunu oynatılmıştır. İkinci etkinlik olarak bil bakalım kim etkinliği gerçekleştirilmiştir. Etkinlik sonrasında takım üyelerinin hissettiklerini paylaşmasına imkân verilmiştir. Takım liderlerine ve gönüllü olarak dışarı çıkarılan üyelere ayrıca sorular sorularak etkinlik değerlendirilmiştir. Sporculardan değerlendirme esnasında “lider olmanın, takımı doğru yönlendirmenin, takım içi iletişimin ve iyi gözlem yapabilmenin etkilerini gördük” gibi yanıtlar gelmiştir. Kördüğüm etkinliği de gerçekleştirilerek oturum sonlandırılmıştır. Oturumun sonunda grup üyelerine, oturumla ilgili izlenimleri ve deneyimleri hakkında neler söylemek istedikleri sorularak paylaşımları alınmıştır. Sporcular drama etkinlikleri ile hem takım olarak kaynaştıklarını hem de farklı deneyimlere sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Daha sonra grup lideri tarafından yapılan oturum özeti sunulmuş ve oturum sonlandırılmıştır.

Üçüncü haftanın teması “*Hedef Belirleme*” olarak belirlenmiştir. Etkinlik uygulaması için kulüp tesislerinde yer alan kapalı halı sahaya geçilmiştir. Bu oturumda kaleci-gol etkinliği, Çin imparatoru ve at binicisinin hikâyesine dayalı etkinlik ve futbol resitali etkinlikleri sırasıyla tüm katılımcıların aktif olarak katılma esasına göre gerçekleştirilmiştir. Son etkinlik olarak sporcularla verilen bilgiler doğrultusunda hedef oluşturma ile ilgili kısa, orta ve uzun vadede amaca dönük, ulaşılabilir, hissedebileceğimiz hedefler oluşturacağı açıklandı. Sporculardan arkalarında yaslanarak gözlerini kapamaları ve geleceğe odaklanmaları istenerek hedef oluşturma etkinliği başlatıldı. Ek olarak hedef oluşturma tablosu dağıtıldı ve hedeflerini formda ifade etmeleri istendi. Sporculara bununla ilgili yeterli süre verildi. Sporculardan bitirdikten sonra sırasıyla paylaşımında bulunmaları istendi ve hedeflerin açıklığı, ulaşılabilirliği ve hissedilebiliyor olunması ile ilgili geri bildirimler verilerek etkinlik sonlandırıldı. Bütün etkinlikler bitirildikten sonra genel oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırıldı.

Dördüncü haftanın teması “*İletişim Becerileri ve Sosyal Beceriler*” olarak belirlenmiştir. Geçen hafta yapılan oturumla ilgili hafta boyunca etkileri konusunda konuşulduktan sonra yüzde kaç buradasın etkinliği ile oturum başlatıldı. Sporculara bugün yüzde kaç burada olduklarını ve bize (takıma) kendisi hakkında ilginç bir bilgi paylaşması (maç totemleri, tikleri, kimsenin bilmediği ilginç bir özelliği, takım içinde kendinse yapıldığında mutlu olduğu ya da hoşlanmadığı bir şey) istendi. Takıma kimsenin yüzde yüz burada olamayabileceği önemli olan bu tanımlamayı doğru bir şekilde kategorilendirerek ifade etmek olduğu da aktarıldı. Sporcular sırasıyla yüzde kaç burada olduklarının, kalan yüzdelerinin nerede olduğunu açıkladılar ve kendileri hakkında istenilen bilgilerden paylaştılar. Daha sonra sırasıyla takım sırası, sporcunun beden dili ve tezahürat etkinlikleri gerçekleştirildi. Etkinlikler takımın iyi bir şekilde koordine olması, ekip çalışması ve iletişim becerilerini kullanması ile amacına ulaştıktan sonra sonlandırıldı. Etkinlikler bitirilip iletişim ve sosyal beceriler hakkında bilgi verildikten sonra tekrardan herkese yüzde kaç burada oldukları soruldu. Takımın genelinin yüzde yüze yakın burada olduğunu ifade ettiği görüldü. Sporcuların duruma şaşırdukları da gözlemlendi. Hep birlikte takımın kendilerini alkışlaması ile oturum sonlandırıldı.

Beşinci haftanın teması “*İletişim Becerileri ve Sosyal Beceriler*” in devamı şeklinde belirlenmiştir. Sporculara geçen haftadan bu güne kadar iletişim ve beden dilinin önemi ile ilgili hafta içinde yaşadıkları bir olay, anı, farkındalık olup olmadığı sorularak etkinliğe başlanıldı. Sporcuların

kendisini ifade etmesine imkân verildikten sonra bu hafta da geçen oturumun devamı şeklinde iletişim ve sosyal beceri etkinliklerine devam edileceği syldi. Sırasıyla birden ona kadar say, iyi haber kötü haber ve iletişim engelleri etkinlikleri gerçekleştirildi. Günün kısa değerlendirmesi yapıldıktan sonra oturum sonlandırıldı.

Altıncı haftanın teması “*Duygusal Beceriler*” olarak belirlenmiştir. Sporcularla etkinliğin yapılacağı salona geçildi. Bu oturumda duyguları tanıyacağımız, saha içinde ve dışında yaşanan birçok duygu hakkında konuşacağımız, düşüneceğimiz ve farkındalık kazanacağımız ifade edildi. Takım antrenmanı etkinliği ile takımın ısınmasının sağlanmasının ardından sırasıyla mevsimler etkinliği, duygularla sessiz sinema etkinliği gerçekleştirildi. Ardından sporda duygular tanıma etkinliği olarak hazırlanan slyt gösterisi yapılarak duygular üzerine konuşuldu. Sunum gösterimi yapıldıktan sonra duyguları tanıma, duyguları yönetme üzerine sporcularla paylaşımda bulunularak oturum sonlandırıldı. Günün değerlendirmesi yapıldıktan sonra oturum sonlandırıldı.

Yedinci haftanın teması “*Liderlik Becerileri*” olarak belirlenmiştir. Sporcularla biraya gelindikten sonra yoklama alındı. Milli takım kampından dönen sporculara kamp hakkında sorular sorularak takımla paylaşmaları sağlandı. Bu haftaki oturumda yaşam becerilerinden liderlik becerileri hakkında etkinlikler düzenleneceği ifade edildi. Sporculara liderlik becerileri ile ilgili sorular yöneltildi. Liderlik becerileri hakkında bilgi verildi. Liderlik özelliği gösteren sporcular hakkında sorular yöneltildi. İlk etkinlik olarak heykeltıraş etkinliği gerçekleştirildi. Daha sonra liderlik becerilerini ön plana çıkarmayı amaçlayan takım kaptanlığı ve takımlar yarışıyor adlı etkinlikler gerçekleştirildi. Etkinliklerin ardından deneyimler paylaşıldı. Sporcuların gün sonunda kendilerini alkışlamalarının ardından oturum sonlandırıldı.

Sekizinci haftanın teması “*Zaman Yönetimi ve Strateji Oluşturma*” olarak belirlenmiştir. Sporcularla etkinlik alanı olarak kapalı halı sahaya geçildi. Saha içerisinde orta saha çizgisi üzerinde halka olunarak etkinlik ortamı oluşturuldu. Öncelikle sporculara geçen haftanın zeti yapıldı. Bu hafta ise zaman yönetimi ile ilgili etkinlikler gerçekleştirileceği ifade edildi. Öncelikle ısınma amaçıyla yer kapmaca oyunu oynatıldı. Daha sonra sırasıyla numaralara dokunma, sahada neler oluyor? ve bizim takım etkinlikleri gerçekleştirildi. Etkinlikler gerçekleştirildikten sonra sporcularla oturum hakkında konuşuldu. Zaman yönetimi ve strateji oluşturma becerilerinin futbol hayatında ve günlük yaşamda bize ne gibi katkıları olacağı ile ilgili sorular yöneltildi. Sporcuların kendilerini ifade etmesinin ardından oturum sonlandırıldı.

Dokuzuncu haftanın temasının “*Stres ve çatışma zme Becerileri*” olacağı söylenerek yer kapmaca ısınma etkinliği ile oturuma başlanmıştır. Sporculara oturumun teması söylenerek dört gruba ayrılmaları sağlanmıştır. Sporcuların yaşadığı farklı çatışma durumlarını gösteren fotoğraflar gruplara dağıtılmıştır. Daha sonra grup üyelerinden bir araya gelerek fotoğraf üzerinde düşünmeleri ve çatışmaya sebep olan durum, çatışmanın kimler arasında geçtiği, sporcuların çatışmadaki konumları ve çatışmanın sonuçlarının neler olabileceği hakkında düşünmeleri istenmiştir. Daha sonra sırasıyla sporcunun yaşantısı, çatışmayı iziyorum ve hakem olsam etkinlikleri gerçekleştirilmiştir. Oturum sonunda sporcularla sahalarda yaşanabilecek çatışma durumları olabileceği, bunların

sporcu-sporcu, sporcu-antrenör, sporcu-taraftar, vb. taraflar arasında yaşanabileceği bu durumlarda çatışma durumlarının güçlü iletişim becerileri, öfke yönetimi, empati anlayışı, stres yönetimi ve duygu kontrolü gibi becerileri kullanarak yaklaşıldığında çözülebileceği ifade edilerek oturum sonlandırılmıştır.

Son hafta oturumunda ise yaşam becerileri eğitimi çalışmasının sonlandırıldığı ifade edilerek on haftalık süreç boyunca neler yaşandığı ile ilgili gruba yönelik olarak sorular yöneltilmiştir. Grup üyeleri kendilerini ifade ettikten sonra takım lideri süreci baştan alarak on haftalık süreç özetlenmiştir. Ardından Genç Sporcular İçin Takım Sarginliği Ölçeğini (GSTSÖ) uygulanmış ve sporcuların değerlendirmeleri alınarak sonlandırılmıştır.

Verilerin Toplanması

Ölçek araştırmacı tarafından Ümraniyespor ve Yamanspor kulübünde U-14 kategorisinde futbol oynayan 34 erkek sporcuya ön test ve yaşam becerileri programı sonrasında son test olarak uygulanmıştır. Veri toplama aracı uygulanmadan önce araştırmacı kendini tanıtarak, araştırmanın amacı, önemi ve yöntemi hakkında bilgilendirme yapmıştır. Veriler sporcularla yüz yüze görüşmeler şeklinde ölçeklerin uygulanmasıyla ve deneysel çalışma ile elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Bu araştırmadan elde edilecek veriler istatistikî olarak değerlendirilmiş ve analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmesinde dağılımın normal olmaması ve katılımcı sayısının az olması ($n < 30$) nedeniyle parametrik olmayan istatistiksel teknikler kullanılmıştır (Alpar, 2001). Deney ve kontrol grubundaki genç sporcu takım sarginliği ölçeği ön test ve son test puanlarının anlamlı düzeyde değişip değişmediğini belirlemek amacıyla non-parametrik Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Ayrıca, ilişkili iki ölçüm setine ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla non-parametrik Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi yapılmıştır. Bütün verilerin analizlerinde en düşük $p < 0,05$ düzeyinde analiz edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Deney ve kontrol grubu genç sporcu takım sarginliği ölçeği ön test puanları arasındaki farkı görmek için yapılan non-parametrik Mann Whitney “U” testi sonuçları

Puan	Gruplar	N	Σ sıra	x sıra	U	z	p
Görev Sarginliği	Deney Grubu	17	10,82	184,00	31,000	-3,916	0,000**
	Kontrol Grubu	17	24,18	411,00			
	Toplam	34					
Sosyal Sarginlik	Deney Grubu	17	14,85	252,50	99,500	-1,552	0,121
	Kontrol Grubu	17	20,15	342,50			
	Toplam	34					
Takım Sarginliği	Deney Grubu	17	12,56	213,50	60,500	-2,895	0,004*
	Kontrol Grubu	17	22,44	381,50			
	Toplam	34					

* $p < 0,01$, ** $p < 0,001$

Deney ve kontrol gruplarının genç sporcu takım sargınlığı ölçeği toplam ve tüm alt boyut ön test puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney “U” Testi sonuçlarına göre (Tablo 2) ; görev sargınlığı alt boyutunda ($z=-3,916$; $p<0,001$) kontrol grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Sosyal sargınlık alt boyutunda ise deney ve kontrol grupları arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır ($z=-1,552$; $p>0,05$). Toplam takım sargınlığı puanlarına göre ise ($z=-2,895$; $p<0,01$) kontrol grubu lehine anlamlı bir farklılık görölmektedir. Bu durum bize uygulama öncesinde kontrol grubunda yer alan sporcuların görev sargınlığı ve toplam takım sargınlığı düzeylerinin deney grubu ile benzeşmediği, sosyal sargınlık alt boyutunda ise deney ve kontrol gruplarının birbirlerine benzemekte olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Deney ve kontrol grubu genç sporcu takım sargınlığı ölçeği son test puanları arasında farkları görmek için yapılan non-parametrik Mann Whitney “U” testi sonuçları

Puan	Gruplar	N	Σ sıra	X sıra	U	z	p
Görev Sargınlığı	Deney Grubu	17	17,09	290,50	137,500	-0,242	0,809
	Kontrol Grubu	17	17,91	304,50			
	Toplam	34					
Sosyal Sargınlık	Deney Grubu	17	18,12	308,00	134,000	-0,362	0,717
	Kontrol Grubu	17	16,88	287,00			
	Toplam	34					
Takım Sargınlığı	Deney Grubu	17	17,91	304,50	137,500	-0,241	0,809
	Kontrol Grubu	17	17,09	290,50			
	Toplam	34					

Deney ve kontrol gruplarının genç sporcu takım sargınlığı ölçeği toplam ve tüm alt boyut son test puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney “U” Testi sonuçlarına göre (Tablo 3) ; görev sargınlığı alt boyutunda ($z=-0,242$; $p>0,05$) kontrol grubu ile deney grubu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Aynı şekilde sosyal sargınlık alt boyutunda da deney ve kontrol grupları arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır ($z=-0,362$; $p>0,05$). Toplam takım sargınlığı puanlarına göre de ($z=-0,241$; $p>0,05$) herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum yaşam becerileri eğitim programı uygulaması öncesinde kontrol grubu lehine olan anlamlı farklılığın kapandığını, son test ölçümlerinde görev sargınlığı, sosyal sargınlık ve toplam puan olarak takım sargınlığı puanlarında deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık olmadığđı sonucu görölmektedir.

Tablo 4. Deney grubu genç sporcu takım sarginliği ölçeği ön test-son test puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi analizi sonuçları

Puan	Gruplar	N	Σsıra	x sıra	z	p
Görev Sarginliği Ön Test ve Son Test Puanları	Artanlar	15	9,77	146,50		
	Azalanlar	2	3,25	6,50		
	Eşit	0			-3,317	0,001**
	Toplam	17				
Sosyal Sarginlik Ön Test ve Son Test Puanları	Artanlar	13	9,81	127,50		
	Azalanlar	4	6,38	25,50		
	Eşit	0			-2,417	0,016*
	Toplam	17				
Takım Sarginliği Ön Test ve Son Test Puanları	Artanlar	13	10,77	140,00		
	Azalanlar	4	3,25	13,00		
	Eşit	0			-3,007	0,001**
	Toplam	17				

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 4'te görüldüğü üzere, deney grubu için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda genç sporcu takım sarginliği ölçeği görev sarginliği alt boyut puanlarında ön test-son test sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($z=-3.317$; $p<0,01$). Sosyal sarginlik alt boyut puanına göre de ($z=-2,417$; $p<0,05$) ön test-son test sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda toplam takım sarginliği puanına bakıldığında da ön test-son test sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($z=-3,007$; $p<0,01$). Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda elde edilen farklılıklar iki alt boyut ve toplam puanlar için son test lehine gerçekleşmiştir. Uygulama öncesi ön test ölçümünde düşük olan takım sarginliği düzeyi anlamlı bir şekilde artış göstermiştir. Bu bulgular, yaşam becerileri eğitim programı uygulamalarının, deney grubunu oluşturan sporcuların görev sarginliği, sosyal sarginlik ve toplam takım sarginliği olmak üzere tüm puanlarını anlamlı biçimde arttırdığını göstermektedir.

Tablo 5. Kontrol grubu genç sporcu takım sarginliği ölçeği ön test-son test puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi analizi sonuçları

Puan	Gruplar	N	Σ sıra	x sıra	z	p
Görev Sarginliği Ön Test ve Son Test Puanları	Artanlar	8	8,06	64,50		
	Azalanlar	7	7,93	55,50		
	Eşit	2			-0,256	0,798
	Toplam	17				
Sosyal Sarginlik Ön Test ve Son Test Puanları	Artanlar	6	7,17	43,00		
	Azalanlar	8	7,75	62,00		
	Eşit	3			-0,597	0,550
	Toplam	17				
Takım Sarginliği Ön Test ve Son Test Puanları	Artanlar	8	8,56	68,50		
	Azalanlar	9	9,39	84,50		
	Eşit	0			-0,379	0,704
	Toplam	17				

Tablo 5'te görüldüğü üzere, kontrol grubu için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda genç sporcu takım sargınlığı ölçeği görev sargınlığı ($z=-0,256$; $p>0,05$) ve sosyal sargınlık ($z=-0,597$; $p>0,05$) alt boyut puanlarına göre ön test-son test sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Yapılan analiz sonucunda toplam takım sargınlığı puanına bakıldığında da ön test-son test sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($z=-0,379$; $p>0,05$). Kontrol grubu üzerinde yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda görev sargınlığı, sosyal sargınlık ve toplam puan olarak takım sargınlığı düzeylerinde herhangi bir değişim gözlemlenmemiştir. Bu bulgular, yaşam becerileri eğitim programı uygulamalarına alınmayan kontrol grubunu oluşturan sporcuların görev sargınlığı, sosyal sargınlık ve toplam takım sargınlığı olmak üzere tüm puanlarının anlamlı bir şekilde değişmediğini göstermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmacı tarafından hazırlanan Yaşam Becerileri Programı 14 yaş grubunda futbol oynayan genç sporcuların takım sargınlığı düzeylerine etkisini incelemek amacıyla uygulanmıştır. On hafta boyunca araştırmacı tarafından uygulanan programın etkililiği ön test ve son test uygulamaları ile sınanmıştır. Bu bölümde çalışmadan elde edilen bulgular alan yazın çerçevesinde tartışılmıştır.

Araştırma kapsamında uygulanan yaşam becerileri eğitim programının genç sporcuların görev, sosyal ve toplam sargınlık puanlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bu durum uygulanan eğitim programının görev sargınlığı, sosyal sargınlık ve takım sargınlığının desteklenmesinde etkili olduğunu göstermektedir. Alan yazın çalışmaları incelendiğinde de benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Benzer bir bulgu olarak Kaya (2016)'nın yapmış olduğu bir çalışmada uygulanan yaşam becerileri eğitim programının çocukların sosyal becerilerini, sosyal işbirliği, sosyal etkileşim ve sosyal bağımsızlık ve sosyal kabul becerileri puan ortalamalarını anlamlı düzeyde artırmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam becerileri eğitiminin okul öncesi çağındaki çocukların sosyal uyum ve becerilerine etkisinin araştırıldığı diğer bir çalışmada ise 25 deney ve 25 kontrol grubuyla oluşturulan ön test son test kontrol gruplu modele uygulanan eğitim programının okul öncesi çocukların sosyal uyumu ve sosyal becerileri üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu görülmüştür (Zelyurt ve İnce, 2018).

Araştırma kapsamında uygulama sonrasında deney grubunu oluşturan sporcuların görev sargınlığı, sosyal sargınlık ve toplam takım sargınlığı olmak üzere tüm puanlarını anlamlı biçimde arttırdığını göstermektedir. Araştırmanın bu bulguları alan yazında yapılan birçok çalışma ile örtüşmektedir. Manee ve diğer., (2015) tarafından yaşam becerileri eğitiminin etkili iletişim ve stres yönetimi üzerindeki etkisini araştırdığı bir çalışmada yaşam becerileri eğitiminin deney grubunda yer alan öğrencilerin stres yönetimi ve iletişim becerileri üzerinde olumlu yönde etkisi olduğu, sosyal ve akademik uyum düzeylerinin artmasına neden olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca genç kız öğrenciler üzerinde uygulanan yaşam becerileri eğitiminin öğrenciler üzerinde problem çözme, stresle baş edebilmeyi arttırdığı ve empatik düşünmeyi geliştirdiği görülmüştür (Pujar ve Patil, 2016). Yapılan başka bir çalışmada yaşam becerileri eğitiminin, ergenlerle ilgili çeşitli problemler için etkili

bir önleme yöntemi olduğu kadar, çok çeşitli zihinsel, duygusal, davranışsal ve fiziksel problemler yaşayan ergenler için de etkili bir müdahale yöntemi olduğunu sonucu görülmektedir (Nejad, 2010).

Yaşam becerileri eğitiminin bir parçası olan çatışma çözme becerileri ile takım sargınlığının araştırıldığı 53 takımdan alınan verilerle yapılan bir çalışmada çatışma çözme becerisinin takım sargınlığı üzerinde doğrudan ve olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar yüksek düzeyde çatışma yönetiminin yalnızca takım uyumu üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmadığını, aynı zamanda ilişki uyumsuzluğu ve görev uyumsuzluğunun takım uyumu üzerindeki olumsuz etkilerini de değiştirdiğini göstermektedir (Tekleab ve diğ., 2009). Senecal ve diğ., (2008) yaşam becerileri kapsamında yer alan ve bu çalışmada hazırlanan programa dâhil edilen hedef belirleme becerileri kullanılarak yapılan ekip oluşturma müdahale programının uygulanmasının sargınlık algularını artırıp artırmadığını belirlemek amacıyla yaptıkları deneysel bir çalışmada sezon başında, her iki koşuldaki sporcuların sargınlık algularında farklılık görülmediği sezon sonunda takım hedefi belirleme grubuna dahil olan sporcuların, kontrol durumundaki sporculara göre daha yüksek sargınlık algısına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma kapsamına dahil edilen diğer bir yaşam becerilerinden liderlik becerileri ile ilgili yapılan bir çalışma sonucuna göre ise liderliğin takım sargınlığını ve önemli ölçüde görev sargınlığını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Callow ve diğ., 2008).

Araştırma kapsamında uygulama sonrasında kontrol grubunu oluşturan sporcuların görev sargınlığı, sosyal sargınlık ve toplam takım sargınlığı olmak üzere tüm puanlarının değişmediğini göstermektedir. Başka bir ifade ile uygulanan yaşam becerileri eğitimi, deney grubundaki sporcuların görev sargınlığı, sosyal sargınlık ve takım sargınlığını olumlu yönde artırırken herhangi bir uygulama yapılmayan kontrol grubundaki sporcularda görev sargınlığı, sosyal sargınlık ve takım sargınlığı bakımından bir olumlu değişim görülmemiştir.

Yaşam becerileri programının genç sporcuların takım sargınlığına olan etkisine yönelik sonuçlar incelendiğinde, içerisinde iletişim, liderlik, hedef belirleme, zaman yönetimi, sosyal beceriler, duygular, stres ve çatışma çözme becerilerini kapsayan yaşam becerilerini geliştirmenin genç sporcuların takım sargınlığını artırdığı ifade edilebilir. Sonuç olarak, gençler üzerinde sosyal, duygusal ve düşünme becerilerinin gelişmesine katkı sunan yaşam becerileri eğitimi uygulamak, gençlerin içinde buldukları zaman ve topluluklarda yenilikler ve zorlukların üstesinden gelmesine yardımcı olmaktadır (Prajapati ve diğ., 2017). Gençler için, yaşam becerileri olarak bir oyuna katılmak, işbirliği yapmak, iletişim kurmak ve başkalarını desteklemek etkili bir beceridir (Sreehari ve diğ., 2018). Bu durum da takım içinde yer alan bireylerin takım arkadaşları ile iletişimini güçlendirmekte, sargınlığı geliştirmektedir.

ÖNERİLER

Spor dünyasında uygulanan yaşam becerileri eğitimi programlarının özellikle gençlik dönemlerinde yer alan bireylerin gelişimlerinin desteklenmesinde, yaşam becerilerinin artırılmasında, sosyal uyumlarının sağlanmasında ve problem davranışların önlenmesinde etkili olduğu görülmektedir.

Özellikle aile sporcu ilişkisinin sporcuların gelişimlerini tamamlamadaki önemine istinaden yaşam becerileri eğitimlerinin (iletişim, stres ve çatışma çözme vb.) sporcuların aileleri içinde tasarlanarak uygulanması genç sporcuların değişim ve gelişim süreçlerine olumlu etkileri olacaktır. Genç sporcuların gelişiminde büyük bir yer oluşturan antrenör ve koçlara da yaşam becerileri eğitim programlarının (liderlik, hedef belirleme, zaman yönetimi vb.) belirlenerek uygulanması genç sporcuların gelişim süreçlerine katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Açık, M. ve Düz, S. (2018). Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması, *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(9):76-86.
- AED. (2009). *Center For Gender Equity. Girls' Success: Mentoring Guide For Life Skills*, Academy for Educational Development, Washington D.C., p:3-93.
- Alpar, R. (2001) *Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik*, (2. Basım), Ankara: Nobel Yayınları.
- Annelies, E.M. & Carsten, K.W. (2001). Personality İn Teams:Its Relationship To Social Cohesion, Task Cohesion, And Team Performance, *European Journal Of Work and Organizational Psychology*, 10(2):97-120.
- Aydın, F. (2018). *Ankara İlindeki Profesyonel Kadın ve Erkek Futbol Takımlarının Öz-Yeterlik ve Sarginlık Algıları Arasındaki İlişki*. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Bowley, C., Cropley, B., Neil, R., Hanton, S. & Mitchell, L. (2018) A Life Skills Development Programme For Youth Football Coaches: Programme Development and Preliminary Evaluation. *Sport and Exercise Psychology Review*, 14(1):3-22.
- Brawley L.R., Carron, A.V. & Widmeyer, W.N. (1987). Assessing the cohesion of teams: validity of the group environment questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 9:275-294.
- Bray, C.D. & Whaley, D.E. (2001). Team cohesion,effort and objetive individual performance of high school basketball players. *Sport Psychologist*, 6:260-275.
- Büyüköztürk, Ş. (2001). *Deneyisel Desenler*. Pegema Yayıncılık, Ankara.
- Callow, N., Smith, M.J., Hardy, L., Arthur, C.A. & Hardy, J. (2009). Measurement of transformational leadership and its relationship with team cohesion and performance level, *Journal of Sport Psychology*, 21(4):395-412.
- Camire, M., Trudel, P. & Forneris, T. (2012). Coaching and transferring life skills: philosophies and strategies used by model high school coaches. *The Sport Psychologist*, 26,:243-260.
- Carron, A.V., Brawley, LR. & Widmeyer, WN. (1998). *The Measurement Of Cohesiveness İn Sport Groups* (Ed: J.L. Duda). Advances In Sport and Exercise Psychology, Measurement Morgantown, WV: *Fitness Information Technology*, 213-226.
- Carron,, A.V., Bray, S.R. & Eys, M.A. (2002). Team cohesion and team success in sport., *Journal of Sports Sciences*, 20(2):119-126.
- Carron, A.V., Colman, M.M., Wheeler, J. & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: a meta analysis, *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 24:168-188.
- Carron, AV. & Eys, M. (2012). *Group dynamics in sport*. Morgantown. WV: Fitness Information Technolog.
- Chinkov, A. & Holt, N. (2016). Implicit Transfer of life skills through participation in brazilian jiu-jitsu. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28:139-15.
- Cope, E., Bailey, R., Parnell, D. & Nicholls, A. (2017). Football, sport and the development of young people's life skills. *Sport İn Society*, 20:789-801.

- Cronin, L.D. & Allen, J. (2018). Examining the relationships among the coaching climate, life skills development and well-being in sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*,13(6):815-827.
- Danis, S., Fazio, R., Nellen, V. & Owens, S. (2002). Teaching life skills through sport: communitybased programs to enhance adolescent development, *Exploring Sport and Exercise Psychology*, 269-288.
- Dhurup, M. & Reddy, L. (2013). Social and task cohesion and the relationship with team sport satisfaction and academic performance among a first year university cohort: social psychology, *African Journal For Physical Health Education, Recreation and Dance*,19(2):381-393.
- Dion, K.L. (2000). Group cohesion: from “field of forces” to multidimensional construct. *Group Dynamics: Theory, Research and Practise*, 4:7-26.
- Durdubaş, D. (2013). *Bir Sezon Boyunca Takım Hedef Belirleme Yoluyla Uygulanan Takım Oluşturma Müdahalesinin Takım Sargınlığı ve Motivasyonel İklim Üzerine Etkisinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Erbektaş, E. (2018). *Kişilik Özellikleri ve Takım Sargınlığı Etkileşiminin Sporcu Doyumuna Olan Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Eys, M.A., Loughheed, T., Bray, S.R. & Carron, A.V. (2009). Development of a cohesion questionnaire for youth: the youth sport environment questionnaire, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 390-408.
- Garcia-Calvo, T., Leo, FM., Gonzalez-Ponce, I., Sanchez-Miguel, P.A., Mouratidis, A. & Ntoumanis, N. (2014). Perceived coach-created and peer-created motivational climates and their associations with team cohesion and athlete satisfaction: evidence from a longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 32(18):1738-1750.
- Hodge, J., Kanters, M.A, Forneris, T., Bocarro, J.N. & Sayre-Mccord, R. (2017). A family thing: positive youth development outcomes of a sportbased life skills program. *Journal of Park and Recreation Administration*, 34-50.
- IFRC. & RCS. (2013). *Life Skills Skills For Life A Handbook*, International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Reference Centre for Psychosocial Support Blegdamsvej. Denmark, 1-108.
- İAÜ. (2015). *Yaşam Becerileri Eğitimi Kitapçığı*. İstanbul Aydın Üniversitesi Yaşam Becerileri Eğitimi İçerik ve Yayın Hazırlama Ekibi, İstanbul.
- Jones, M. & Lavallee, D. (2009). Exploring perceived life skill development and participation in sport. *Qualitative Research İn Sport And Exercise*,1:6-50.
- Kaya, İ. (2016). *Yaşam Becerileri Programının 4 Yaş Çocukların Problem Davranışlarına ve Sosyal Becerilerine Etkisi*, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi.
- Kocaekşi, S. (2010). *Hentbol Bayan Milli Takımında Zaman Değişimi ve Performansın Grup Sargınlığı, Sportif Kendine Güven, Öz-Yeterlik, Hedef Yönelimi ve Yarışma Kaygısı*, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Kolburan, G. & Tosun, Ü. (2011). İlköğretim 2. kademe öğrencileri arasında yaşam becerileri eğitimi yoluyla 1. kademe edinilmiş değerleri pekiştiren gelişimsel bir model önerisi. *İ.Aydın Üniversitesi Kurumsal Arşivi*, 1-10.
- Küçük, V., Gümüšoğlu, Ö., Kırdar Y. ve Can M., (2019) Effect Of Life Skills Training Program On The Development Of Youth Football Players, *15.th European Congress Of Sport and Exercise Psychology*, Münster, Almanya.
- Manee, F.M., Khoiee, S.A. & Eghbal, M.K. (2015). Comparison of the efficiency of self-awareness, stress management, effective communication life skill trainings on the social and academic adjustment of first-year students. *Research in Psychology and Behavioral Sciences*, 3(2):18-24.

- Miçoğulları, BO. (2013). *Effects of 6 Weeks Psychological Skill Training On Team Cohesion, Self-Confidence & Anxiety: A Case Of Youth Basketball Players*. A Thesis Submitted To. The Graduate School Of Social Sciences Of Middle East Technical University.
- MEB. ORGM. (2015). *Yaşam Becerileri Etkinlik Kitabı*. (Editor: Haktan Demircioğlu). Ankara., Milli Eğitim Bakanlığı.
- Murray, N. (2006). The differential effect of team cohesion and leadership behavior in high school sports, *Individual Differences Research*,4(4):216-225.
- Nejad, S.Y.M.Y. (2010). *The Impact of Life Skills Training on Self-esteem, Mental Health, and Assertiveness: A Study Among Students of Boosher's High Schools in Iran*. Department of Psychology, University of Kerala.
- Okseon, L. Mirim, P. Kyunghwan, J. & Yongnam, P. (2017). Life lessons after classes: investigating the influence of an afterschool sport program on adolescents' life skills development. *International Journal of Qualitative Studies On Health and Well-Being*, 12:1748-2631.
- Öcel, H. Aydın, O. (2006). Takım sargınlığı ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikologlar Derneği Türk Psikoloji Yazıları*, 9(18):19-32.
- Pillai, R. & Williams, E.A. (2004). Transformational leadership, self-efficacy, group cohesiveness, commitment and performance, *Journal of Organizational Change Management*, 17:144-159.
- Prajapati, R.K., Sharma, B. & Sharma, D. (2017). Significance of life skills education, *Contemporary Issues in Education Research*, 10:1-6.
- Pujar, L.L. & Patil, S.S. (2016). Life skill development: educational empowerment of adolescent girls. *RA Journal of Applied Research*, 2(5): 2394-6709.
- Salas, E., Grossman, R., Hughes, A.M. & Coultas, C.W. (2015). Measuring team cohesion: observations from the science. *The Journal of The Human Factors and Ergonomics Society*, 57(3):365-374.
- Sezer, U ve Kocaekşi, S. (2018). Examination of youth athletes' team cohesion and collective efficacy. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Science*, 10:1-8.
- Sreehari, R. Juble, V. & Joseph, T.R. (2018). Effect of life skills training on fear of negative evaluation and self-image among school adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 2018;9:193-195.
- şimşek, V. (2018). *2. Lig Kadın Voleybol Oyuncularının Grup Sargınlığı ile Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.
- Tekleab, A.G. Quigley, N.R. & Tesluk, P.E. (2009). A longitudinal study of team conflict, conflict management, cohesion, and team effectiveness. *Sage Journals*, 34(2):170-205.
- Toros, T. (2011). Genç erkek basketbolcularda, turnuva öncesi ve turnuva sonrası sporcuların algıladıkları antrenörlük davranışı, hedef yönelimleri, takım sargınlığı, algılanan motivasyonel iklim ve kolektif yeterli arasındaki farklılığın analizi. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 2:27-39.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2015). Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. (Çev. şahin M, Koruç Z.). (6. Basım), Nobel Yayınları, Ankara, s:175-235.
- WHO. (1997). *Life Skills Education For Children and Adolescents In Schools Introduction and Guidelines To Facilitate The Development and Implementation Of Life Skills Programmes*, Programme on Mental Health World Health Organization Geneva with Children and Young People, By Clare Hanbury, p:1-43.
- Zelyurt, H. ve İnce, F.G. (2018). The impact of peaceful life skills oriented education program on social adaptation and skills of preschool children. *Universal Journal of Educational Research*, 6(7):1519-1525.