

BÖLÜM 8

BELEDİYEDE ÇALIŞAN PERSONELİN YAŞAM BECERİLERİNİN SPORTİF AKTİVİTE VE FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ¹

Alpaslan CÖMERT²
İzzet UÇAN³

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre yaşam becerileri, “çözümlemeyen çatışmalarla başa çıkma, otoriteyle başa çıkma, öz farkındalık, yaratıcı düşünme, karar verme, eleştirel düşünme, stresle başa çıkma, müzakere, değerleri netleştirme, baskıya direnme, hayal kırıklığıyla başa çıkma, ileriye planlama, empati, duygularla başa çıkma, atılganlık, aktif dinleme, saygı, hoşgörü, güven, paylaşım, sempati, şefkat, sosyallik, özsaygı, sorunları çözmeye, arkadaş/ilişki kurma ve sürdürme ve işbirliğini” içeren insan sağlığının yapı taşıdır (WHO, 2009).

Yaşam becerileri yaşamın her alanında ihtiyaç duyduğumuz kişisel ya da toplumsal olarak öğrenilebilen ya da öğretilen tüm gelişim alanlarını kapsayan beceriler olarak ifade edilmektedir (Danish et al., 2005; Cashmore, 2008). Son dönemde sporun yaşam becerisi üzerindeki etkisi araştırmacıların oldukça ilgisini çekmiştir. Bu bağlamda literatürde sporun yaşam becerisi ile ilişkisini araştıran çalışmalara rastlamak mümkündür (Yiğitsoy, 2022; Holt ve ark., 2008; Gould, 2006; Lerner, 2005; Larson, 2000). Kişisel sorumluluğu olan insanlar aranır ve çevrelerinde sevilirler. Sorumluluk duygusuna sahip bu kişilerin daha belirgin amaçları olduğu, daha çalışkan oldukları, işlerini daha az erteledikleri, görevlerine daha fazla bağlılık gösterdikleri, daha az kaygı gösterdikleri ve daha iyi performans sergiledikleri bilinmektedir. Yaşam becerileri yaşamın her alanında ihtiyaç duyduğumuz kişisel ya da toplumsal olarak öğrenilebilen ya da öğretilen tüm gelişim alanlarını kapsayan beceriler olarak ifade edilmektedir (Danish et al., 2005; Cashmore, 2008).

¹ Bu çalışma Atatürk Üniversitesi / Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında Yüksek lisans tezi olarak yayınlanmıştır.

² Eğitimci, Erzurum Büyükşehir Belediyesi, comertalpaslan@gmail.com, ORCID iD: 0009-0001-7663-9287

³ Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, izzetucan@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-9668-1829

- Erkeklerin yaşam becerileri kadınlardan daha düşük çıkmasından dolayı erkeklerin yaşam becerilerinin arttırılmasına yönelik çalışmalar yapılabilir. Yaşam becerisi çalıştayları yapılarak bu seviye daha da yukarıya taşınabilir.
- Belediye personellerinden çalıştığı işte mutlu olanların yaşam beceri düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Onun için çalışanların mutluluk düzeylerini arttırıcı düzenlemeler yapılabilir. Çalışanlara sosyal sportif faaliyetler düzenlenerek hem kuruma olan aidiyetleri arttırılabilir hem de çalışma hayatının stresinden uzaklaşarak deşarj olmaları sağlanır. Dolayısıyla çalışma hayatında verimleri de artabilir ve mutluluk düzeyleri de artar.
- Sportif aktivite yapma değişkeni ile yaşam becerisi arasında anlamlı farklılık çıkmamasına rağmen fiziksel aktivite yapan çalışanların yaşam becerisi puan ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuçtan hareketle çalışanların fiziksel aktivite yapmaları teşvik edilebilir. Kurumlar olarak belli periyotlarda belli branşlarda ligler, kupalar ve çeşitli sportif aktiviteye yöneltici çalışmalar yapılabilir.
- Bu çalışmanın örneklemini sadece Erzurum Büyükşehir Belediyesi çalışanları oluşturmaktadır. Farklı örneklemlerde benzer çalışmalar yapıp sonuçlar karşılaştırılabilir.

KAYNAKLAR

- Ağırbaş Ö., Tatlısu B., Karakurt S. (2021), Geçmişten Günümüze Sağlık Alanında Egzersizlerin Rolü, (Editörler: E. Ağgön, Y. Ç. Yıldızhan. Ö. Ağırbaş). *Spor ve Sağlık Araştırmaları* (1-15). Ankara : Akademisyen Kitabevi A.Ş.
- Alan, H., & Yıldırım, A. (2016). Hemşirelerin iş yaşam kalitesi ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi*, 3(2), 86-98.
- Bolat, Y., & Balaman, F. (2017). Yaşam Becerileri Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(4).
- Hasan Ceyhun, Can., & Ozan, M. (2020). Korunma İhtiyacı Olan Çocuklar Hakkında Spor Değişkeniyle Yapılan Çalışmalar. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 6(1): 136-145.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The key concepts*. Routledge.
- Çodur, H. (2019). *Farklı programlardaki öğretmen adaylarının konuşma kaygı düzeyleri ile yaşam becerileri arasındaki ilişkinin fiziksel aktiviteye katılım ve farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Atatürk Üniversitesi örneği) (Master's thesis, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü). Erzurum
- Danish, S. J., Forneris, T., & Wallace, I. (2005). Sport-based life skills programming in the schools. *Journal of Applied School Psychology*, 21(2), 41-62.
- Erözkan, A. (2013). *İletişim becerileri ve kişilerarası problem çözme becerilerinin sosyal yetkinliğe etkisi*. Çimen, E., & Akıncı, A. Y. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Akdeniz Bölgesi Örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 359-370.
- Gould, D. (2006). Future directions in coaching life skills: understanding high school coaches' views and needs. *Athletic insight*, [online], 8 (3)
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 58-78. doi:10.1080/17509840701834573

- Hellison, D. R., & Cutforth, N. J. (1997). Extended day programs for urban children and youth: *From theory to practice*.
- Holt, N.L., & Jones, M.I. (2008). "Future directions for positive youth development and sport research". In *Positive youth development through sport*, Edited by: Holt, N.L. 122-132. London: Routledge.
- İnce, U. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kişilik özellikleri ve yaşam becerilerinin meslek öncesi öğretmen kimliğine etkisi*. Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Karabulut, E.O., & Dalkılıç, M. (2013). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi (Ebru Olcay Karabulut. Scientific Developments, 449.
- Kan, M.E., Seçkin Ağırbaş, İ. (2021). Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığının 2019-2023 Stratejik Planının Analizi, *Anatolia Sport Research*, 2 (1):46-56
- Karadağ, E. (2010). Eğitim bilimleri doktora tezlerinde kullanılan araştırma modelleri: Nitelik düzeyleri ve analitik hata tipleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 16(1), 49- 71.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 17. Baskı, Nobel Yayınları, Ankara.
- Kardağ, A. (2019). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam becerileri ve sosyal bütünleşme ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Krznaric, R. (2012). Six habits of highly empathic people. *Greater Good Magazine*.
- Larson, R.W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American psychologist*, 55: 170-183.
- Lerner, R.M. (2005). Positive youth development: a view of issues. *Journal of early adolescence*, 25: 10-16
- Mayer, S. E. (1997). What Money Can't Buy: *Family Income And Children's Life Chances*.
- Mergler, A. G. (2007). *Personal responsibility: the creation, implementation and evaluation of a school-based program* (Doctoral dissertation, Queensland University of Technology).
- Nehir, S., & Güngör, N. (2019). Hemşirelerin psikososyal sorunlarının ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 174-181.
- Öztürk, Y. A. (2018). *Spor Yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Araştırılması* (Kütahya İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J., & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of applied sport psychology*, 17(3), 247-254.
- Pujar, L. L., & Patil, S. S. (2016). Life skill development: educational empowerment of adolescent girls. *RA Journal of applied Research*, 2(5), 468-472.
- Ryan, G. J., & Dziewaltowski, D. A. (2002). Comparing the relationships between different types of self-efficacy and physical activity in youth. *Health Education & Behavior*, 29(4), 491-504
- Sarı, H. G. (2021). *Lise öğrencilerinin çoklu zekâ alanları ve sporda yaşam becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
- Sreekumar, V. N. (2016). Life skill education among adolescents. *International Journal of Development Research*, 6(11), 10188-10191.
- Süleymanoğulları M., Bayraktar, G., & Gülbahçe Ö. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Covid-19 Pandemi Sürecinde Yaşam Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. (Ed.) Tozoğlu, E., Dursun, M., & Gülbahçe; Ö. Covid 19 Sürecinin Sağlıklı Yaşam Boyutuna İlişkin Psikososyal Araştırmalar (1. Baskı) içinde (s.158-160). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Taşçı, M. (2020). *Ortaöğretimde sportif faaliyetlere katılımın bireyin yaşam becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Tatlısu, B., Polat, Ş., Yurttaş, H., & Uçan, İ. (2023). Bayburt Üniversitesi Öğrencilerinin Sosyalleşme Taktiklerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Multidisipliner Boyutta Spor Araştırmaları*. (ed: Temur, B. H., ve Türker, Ü.) Gazi Kitabevi. Ankara. Ss: 91-106
- Turan, M., Tatlısu, B., Tatlısu, T., & Uçan, İ. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sıkıntıya Dayanma Düzeylerinin Spor ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Atatürk Üniversitesi

- Örneği). Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1 (1), 63-75. Retrieved from <https://dergi-park.org.tr/en/pub/kafkassbd/issue/64360/940575>
- UNICEF. (2002). *Adolescencia: una etapa fundamental*. Unicef.
- Uzundağ, H. İ. (2022). *Spor Lisesi Öğrencilerinde Sosyal Destek Algılarının Yaşam Becerilerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- WHO. (2009). *Partners in life skills education*. Geneva: World Health Organization, Department of Mental Health.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara:
- Yıldırım, S., & Özcan, G. (2011). Lisanslı Olarak Takım Sporunu ve Bireysel Spor Yapan ile Yapmayan Orta Öğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23.
- Yıldız, İ. (2019). *Hemşirelerin empati becerilerinin değerlendirilmesi* (Master's thesis, Biruni Üniversitesi).
- Yılmaz, A. (2021). *Rekreasyon Alanı Kullanımına İlişkin Katılım Engellerinin ve Motivasyonun Yaşam Becerisine Olan Etkisinin İncelenmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)). İstanbul
- Yiğitsoy, M. (2022). *Bireysel sporlar ile takım sporları yapan bireylerin yaşam beceri düzeylerinin karşılaştırılması*. (Master's thesis). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sivas